ཚན་རིག་ དང་ དངོས་པོའི་ གཤིས་དཔྱད་ རིག་ཀའི་ སློར།

བྲི་རྩོམ།
མདོར་བསྡུས།
(པདྨ་ རིག་འཛིན)

༡༩༩༨
ཀ་ཧི་ཡམ།
སྒང་ཏོག་ འབྲས་ལྗོངས།

BVP- 2243
27/8/18

5/13

GOVT. COLLEGE LIBRARY ★ TADONG

Science and Nature

(Tsanrig dang Sche-chath)
Rigkoi Kor dritsom

(Essay)

Compiled
by
PEMA RINGZING LAMA

Kazi Road,
Gangtok.

Published by
Kwality stores Gangtok.

པར་བསྐྲུན་ གཉིས་པོ་ ༢༠༠༣

དེབ་གྲངས་ ༥༠༠/
500

དེབ་ རིན་ ཏི་རུག་
Price Rs 55/

ཀོ་ལེ་ཏི་ པར་ཁང་ན་ པར་བསྐྲུན་ ཞུས།

སྔོན་བརྗོད།

ང་ཅའི་ འབྲས་ལྗོངས་པའི་ སྐད་ཡིག་" འདི་ ནོཏ་ཧྲང་ལྷལ་ གཙུག་ལག་ སློབ་གཉེར་ ཁང་ལས་ མཐོ་རིམ་ སློབ་ཚན་ རིམ་པའི་ན་ ངོས་ལེན་ གནང་པའི་ བཀའ་རྒྱུ་ གནང་ ཡོད་པའི་ དོན་བཞིན་ འབྲས་ལྗོངས་ སྐད་ རབས་ ཡར་རྒྱས་ ཚོགས་པས་ ཆ་གནས་ གཏན་འཐེབས་ གནང་སྟེ་ མཐོ་རིམ་ སློབ་དེབ་ཙུ་ རིམ་པོ་བཞིན་ རྩོམ་སྒྲིབས་ གནང་བཞིན་ ཡོད་པའི་ ནང་ལས་ ཚན་རིག་ དང་ དངོས་པོའི་ གཤིས་དཔྱད་ རིག་པའི་ སྐོར་ བྲི་རྩོམ་གྱི་ དེབ་ ཅིག་ ཨིན། དེབ་ འདི་ ཚན་རིག་ དངོས་པའི་ གཤིས་དཔྱད་ རིག་གོ་ དང་ ཆོས་ཀྱི་ རིག་གཞུང་ཙུ་ གོ་བ་ལོ་ ཕན་ཐོགས་ འོང་པའི་ རེ་བ་ བྱ་སྟེ་ པར་བསྐྲུན་ ཞུས་ ཡོད།

པདྨ་ རིག་འཛིན་

ལྷག་ཆུང་ དར་པོ།

དཀར་ཆག།

ཨང་ ཤོག་གྲངས་

ཨང་		ཤོག་གྲངས་
༡	འཛིག་རྟེན་གྱི་ ཁམས་......	༡
༢	འཛིག་རྟེན་ འབྱུང་རིམ་....	༡༠
༣་	འཛིག་རྟེན་ ཉམས་རྒུད་ འགྲོ་བཞིན་ པོ་ ཡིནམ?	༡༤
༤་	ང་བཀྲ་ཤིས་ཀྱི་ སྐྱིད་ ཡིན་"	༢༥
༥་	ནང་ཆོས་ དང་ ཚན་རིག་གི་ སྐྱེ་བ་ ལེན་ཚུལ་ སྐོར་....	༤༢
༦་	ཚན་རིག་པའི་ འདོད་ཚུལ་	༧༠

འཇིག་རྟེན་གྱི་ ཁམས།

འཇིག་རྟེན་གྱི་ ཁམས་ ལབ་ན་ མཁའ་དབྱིངས་ དང་ དུས་ དེ་ཉིད་ལོ་ བརྟེན་པའི་ སྣོད་ བཅུད་ཀྱི་ དངོས་པོ་ ཡོངས་སྡོམས་ལོ་ ལབ་ཏོ་ ཤིན། ལེབ་སྟེ་ ཐག་ཉེ་བའི་ ལོ་ཁ་ཤས་ ནང་ འོད་པར་ འཕྲུལ་ལས, འོད་སེལ་ ཆོན་བརྟན་ རིག་ཀོ, དེང་སང་ དུས་ཀྱི་ ཚད་ལྡན་ རྒྱང་སེལ་སོགས་ཀྱི་ རོགས་རམ་ལོ་ བརྟེན་སྟེ་ སྐར་རྩིས་ཀྱི་ རིགས་ འབྱུང་བའི་ ཚན་རིག་གི་ རྩིས་རིག་ རྒྱུ་སྐར་ གཟུགས་དཔྱད་ རིག་ཀོ་ བཅས་ཀྱི་ མཉམ་འབྲེལ་ ལག་རྗེས་ལས་ ད་ལྟོ་ གཟུགས་ཅན་གྱི་ འཇིག་རྟེན་ འདིའི་ སྐོར་ རྒྱ་ཆེ་དྲགས་ ཤེས་རྟོགས་ བྱུང་ ཡོད། དེང་སང་ དུས་ཀྱི་ རྒྱང་སེལ་ གསར་པོས་ བརྟག་དཔྱད་ བཏོས་ཡུལ་ མཁའ་དབྱིངས་ཀྱི་ མཐོང་ཤུལ་ འདི་ སྟོང་འགྱུར་ གཅིག་ ཙམ་གྱི་ ཆེ་ལོ་ བཏང་ ཚུགས་པོ་ དང་ དངོས་པོ་ཚུ་ དེང་དུས་ འཕྲུལ་ཆས་ཀྱིས་ རིང་ཚད་ལས་ བཅུ་ལྷབ་ བརྒྱལ་བོ་ མཐོང་ ཚུགས་ སྐབས་ སྐར་ཆ་ གཅིག་ལོ་ མེལ་ གཅིག་འབུམ་ བརྒྱད་ཁྲི་ དྲུག་ སྟོང་ འགྱུ་ ཚུགས་པའི་ རིང་ཚད་ལོ་ ཡོད་པའི་ དངོས་པོ་ཚུ་ ང་ཅའི་ རྒྱང་སེལ་ ནུས་པོ་ ཆེ་ཤོས་ལོ་ བརྟེན་སྟེ་ ཞིབ་སྦྲ་ལོ་ མཐོང་ ཚུགས་བཞིན་ ཡོད།

གཟུགས་ཅན་གྱི་ འཇིག་རྟེན་ འདིའི་ སྐོར་ ཤེས་རྟོགས་ ཚུགས་པའི་གོམ་

བསྒྲོད་ འདི་ལྟར་ མ་ལག་ མ་ལག་ འགྲུ་བཞིན་ཡང་ ང་ཅག་གིས་ ཡམ་ཚན་ སྐྱེ་བའི་ གཞི་ མང་པོ་ ཅིག་ ད་རུང་ཡང་ བརྟག་དཔྱད་ རིམ་པོ་བཞིན་ ཡོད། འདིའི་ སྐོར་ ཤེས་འདོད་ ཡོད་མཁན་ ཙུ་ལོ་ རིག་གསར་/ ཚན་རིག་གི་ ཐོག་ལས་ འཕྲེལ་བརྗོད་ ལན་འདེབས་ ཐུབས་ ཡོད་པོ་ མང་པོ་ ཅིག་ ད་རུང་ དོགས་གཞི་ དང་ དཔྱད་གཞིའི་ འོག་ལོ་ ཡོད། གཟུགས་ཅན་ གྲུ་རགས་ གན་གྱི་ ཆར་མཆོན་ཡང་ གཟུགས་ཅན་གྱི་ འཛམ་གླིང་ འདིའི་ སྐོར་ ང་ཅག་གིས་ ཤེས་ཡོན་ འཕེལ་ཚད་ མ་ལག་ལོ་ ཧ་ལས་ འདས་ དགོས་པོ་ མི་ཚད་ འཇིག་རྟེན་གྱི་ ཁམས་ འདིའི་ སྐོར་ དྲི་བ་ མང་པོ་ ཅིག་ ལན་འདེབས་ ཐུབས་ཚུགས་པོ་ ཡོད་པོ་ལས་ འདི་ལོ་ གོ་ དཀའ་བའི་ རིགས་ ཁ་ཤས་ བྲི་ཤད་ ཡོད།

ང་ཅག་གིས་ རྩིས་ཀྱི་ ལམ་སྟོན་ འོག་ འཇིག་རྟེན་ འདིའི་ སྐོར་ མནོ་ བསམ་ བཏང་སྐབས་ ཡམ་ཚན་ ཆེ་ཤོས་ཅིག་ལོ་ འདི་ནི་ ཡིད་ཆེས་པར་ དཀའ་བའི་ རྒྱ་ཆེ་བོ་ ཅིག་ ཨིན་པོ་ དང་ ཆབས་ཅིག་ མཐའ་ མེད་པོ་ མ་ཨིན་པར་ མཐའ་ ཡོད་ ཨིན་སེ་ བཤད་པོ་ འདི་ སྟད། སྤྱིར་ བཏང་ ང་ཅག་ ཕལ་ཆེ་བས་ འདི་ མཐའ་མེད་ ཨིན་པོ་ལོ་ བསམ་བཞིན་ ཡོད། དཔེར་ནཿ གནའ་དུས་ འཇིག་རྟེན་ འདི་ རྒྱ་ཁོན་ལོ་ མུ་མཐའ་ མེད་པར་ སྒྲུབ་པའི་ རྟོད་པོ་ ཅིག་ བཀོད་ ཡོད་པོ་ ཨོ་འདིའི་ ནང་ གལ་སྲིད་ འདི་ལོ་ མཐའ་ ཡོད་པོ་ དང་ ¯་ཅག་གིས་ འདིའི་ མཐའ་མཚམས་ བར་

འགྱུ་སྐྱི་ འདི་ལས་ མདུང་ ཅིག་ འདིའི་ ཕྱི་རོལ་ལོ་ ཕར་ ཀོས་ན་ འདི་ འགྱུ་རྐྱང་ བྱུས་བོའམ་ གེགས་ ཅིག་ དང་ འཕྱུད་སྐྱི་ རྒྱབ་སྐྱེ་ ཡོག་གོ་ བྱུས་བོ་ གན་ཟུང་ལོ་ ངེས་སྐྱི་ ཨོ་འདི་ གཉིས་ གན་ ལྷར་ཟུང་ ཕྱི་ མཐའ་ མཚམས་ འདི་ལས་ བརྒྱལ་བའི་ ཕར་ཕྱོགས་ན་ ཐག་ རིང་ཐུང་ གན་འདྲ་ ཅིག་ ཨིན་ཟུང་ དངོས་པོ་ ཅིག་ ཡོད་ དགོས་པོར་ གྲུབ་པར་ མཐའ་མེད་ ལས་ མ་འདས་ སེ་ ལབ།

རྒྱུམ་ཚན་ འདི་ནི་ དེང་དུས་ཀྱི་ རྩིས་རིག་ ལབ་པའི་ བློ་ལོ་ འཐད་པོ་ མ་བྱུང་སྐྱི་ མདུང་ འདི་ འགྱུ་རྐྱང་ བྱུས་ནའང་ ང་ཅའི་ འཛིག་རྟེན་ལོ་ འཁོར་སྐྱི་ འགྱུ་བོ་ དང་ འཛིག་རྟེན་ འདི་ མཐའ་ཡོད་ ཨིན་ སྲིད་ཟུང་ མཐའ་མཚམས་ འཛལ་ དཀའ་སྐྱི་ དཔེར་ན༔ ཉིན་ཟེར་ འདི་ སྣུ་མཐའ་ མེད་པར་ འགྱུ་ནའང་ གང་མཚམས་ ཅིག་ལས་ དང་པོ་ འགོ་བཙུགས་ བྱུས་ས་ འདིའི་ ཉེ་འགྲམ་ ཅིག་ལོ་ ཕྱིར་ལོག་ བྱུས་བོ་ དང་ འདི་བཞིན་ལོ་ འཛམ་གླིང་ འདི་ མཐའ་ཅན་གྱི་ གོང་བུ་ ཅིག་ ཨིན་ཡང་ གཟུགས་ཅན་གྱི་ དངོས་པོ་ ཅིག་ འཛམ་གླིང་གི་ དཀྱིལ་ཐིག་གི་ ས་གནས་ གན་ཡང་ ཟུང་བོ་ ཅིག་ལས་ འགོ་བཙུགས་ཀྱིས་ སྐོར་སྐྱི་ སོང་ན་ གོང་བུ་ འདི་ལོ་ རྒྱུན་ཆད་ མེད་པོར་ སྐོར་ཤད་ ཡོད་པོ་ དང་ འདིར་ མི་ཚད་ གལ་སྲིད་ འདིས་ སྐོར་བ་ རྐྱབས་ སྐབས་ ཕྲེད་ཐིག་ ཨ་ཅི་ ཅིག་ གཅུས་སྐྱི་ སོང་ན་ ག་ཚོད་ ཅམ་ སྐོར་ཡང་ དང་པོ་ འགོ་བཙུགས་ བྱུས་ས་ལོ་ ནམ་ཡང་ མི་སླེབས་པས་

མཐའ་མེད་ལོ་ སྐྲུབ་ མི་རྩུགས་པོ་ སྦྲད། ཨིན་ཡང་ འདི་ ཁྲུངས་བསྐྱལ་ར་འཕྲོད་ བྱུས་ཤད་ནེ་ མའོངས་པས་ བཟུང་བོ་ ཅིག་ སྦྲད། གཞན་ཡང་ མཁས་དབང་ ཡན་སེ་ཀྲན་ནའི་ ལྷས་གྲུབ་ཀྱི་ ལྷ་བ་ལོ་ བརྟེན་སྟི་ མཁའ་དབྱིངས་ འདི་ མཐའ་ཅན་ ཡང་ན་ རང་སྐྱེང་ མཐའ་ཟད་ཅན་ ཨིན་པོར་ འདོད་པོ་ དང་ ལྷག་པར་དུ་ འདིའི་ གྲུག་ཆ་ འདི་ རང་ཉིད་ལོ་ ཡོད་པའི་ དངོས་རྫས་ལོ་ རག་ལས་པོ་ དང་ དངོས་རྫས་ ག་ཚོད་ཅམ་ མང་བོ་ ཨོ་འདིའི་ ཚོད་ཀྱིས་ གྲུག་ཆ་ སྦོམ་བོ་ ཡོད་པར་ བཤད་པས, ཉི་མ་ དང་ སྐར་མའི་ རིགས་ ཁ་ཤས་ ལྷ་བུ་ དངོས་རྫས་ཀྱི་ ཕུང་པོ་ ཆེ་བའི་ ཉེས་འདབས་ལོ་ གྲུག་ཆ་ ཆེ་ཤོས་ ཡོད་པོ་ སྦྲད།

ཨིན་ཡང་ གལ་སྲིད་ འཛིག་རྟེན་ མཐའ་ཡོད་ ཨིན་ན་ ང་ཅག་གིས་ འདིའི་ ཚད་གཞི་ དངོས་ གནས་ གན་ ཨིན་ མཐའ་ རིམ་པས་ ཤེས་ འོང་། ད་བར་ འདིའི་ ཚད་གཞིར་ ཚོད་དཔགས་ཀྱང་ མང་བོ་ བྱུས་ ཡོད། འདིའི་ ནང་ལས་ མ་འོན་ ཞིལ་སན་ ལབ་མཁན་ བརྟག་དཔྱད་ ཁང་གི་ སྐྱུ་ཞབས་ ཧ་སྦྲེལ་གྱིས་ ཚོད་དཔགས་ བྱུས་བོ་ འདི་ ཚད་གཞི་ ཆེ་ཤོས་ ཅིག་ ཨིན། ཁོང་གི་ བསམ་རྩུལ་ ལྟར་ན་ འདིའི་ དཀྱིལ་ཐིག་ རིང་ཚད་ཀྱི་ འོད་ ལོ་ ས་ཡ་ དྲུག་སྟོང་ ཡོད་རྩུལ གསུང་སྟེ་ འདི་ལྟར་ན་ སྐར་ཆ གཅིག་ལོ་ མེལ་ ཚོག་འབུམ་ བརྒྱད་ཁྲི་ དྲུག་སྟོང་ འགྲུ་བའི་ མགྱོགས་ཚད་ ཅན་གྱི་ ཉིམ་ཟེར་ ཅིག་གིས་ འཛིག་རྟེན་ འདི་ སྐོར་བར་ ཕལ་ཆེར་ ལོ་

ཁྲག་ཁྲིག་ ཆེན་པོ་ གཉིས་ཙམ་ {༢༠༠༠༠༠༠༠༠༠༠༠༠} འཁོར་དོ་ སྣད། འདིས་ བྱུས་འཛིག་རྟེན་ འདི་ ཆུང་ཆུང་ ཟད་མཐའ་ཅན་ ཅིག་ སྣད་ སེ་ སྐམ་སྟི་ འཛིགས་པོ་ སྐྱེ་མཁན་ཙུ་ འདི་ལྟར་ དངས་དྲགས་ མི་དགོས་སྟེ་ མཐའ་ཅན་གྱི་ འཛིག་རྟེན་ འདི་ ང་ཅག་གིས་ སྔོན་ལོ་ ཆོད་དཔགས་ བྱུས་བའི་. མཐའ་མེད་ཀྱི་ འཛིག་རྟེན་ལས་ ལེབ་སྟེ་ སྔོམ་པོ་ ཡོད།

ང་ཅའི་ འཛིག་རྟེན་ལས་ གཞན་པོའི་ འཛིག་རྟེན་གྱི་ ཁམས་ གཞན༔

སློས་དཔགས་ དཀའ་བའི་ མཁའ་དབྱིངས་ རྒྱ་ཆེན་པོ་ འདིའི་ ནང་ གན་ ཡོད་ ལབ་ན་ སྐར་མའི་ རིགས་ལོ་ སྤྱང་བར་ འགོ་ཐོག་ ང་ཅའི་ འཛམ་གླིང་ ཆུང་ཀུ་ འདི་ལས་ འགོ་ བཙུགས་ན་ ལེགས། ཨིན་ཡང་ འཛིག་རྟེན་ འདིའི་ ནང་ ཆེ་ཆུང་ ལ་སོགས་པའི་ ཐ་སྙད་ ཡོད་པོ་ནེ་ ལྟ་སྟེ་ བཞག་གོ་ ཙམ་ ཨིན་པོ་ གསལ་པོ་ སྣད། ང་ཅའི་ འཛམ་གླིང་ འདི་ ཆུང་ཀུ་ ཨིན་ སྲིད་ཀྱང་ འདིའི་ དཀྱིལ་ཐིག་ རིང་ཚད་ མེལ་ བརྒྱད་སྟོང་ ཡོད། གྲུ་ཡངས་པོ་ ལྕགས་ དང་ བཤའ་དཀར་ རྡོ་ ལྟ་བུ་ སྲ་ མཁྲེགས་ཅན་གྱི་ དངོས་པོ་ལས་ གྲུབ་པོ་ དང་ འདིའི་ མཐར་ ལྕགས་རྡོ་ སྨུག་ཀ་ལས་ བྱུས་བའི་ ཕྱི་བཤུན་ སྨུག་དྲགས་ དང་ ཕྱི་མཐའ་ ཐ་མོ་ འདི་ལོ་ སྲོག་ཅན་གྱི་ དངོས་པོས་ གང་བའི་ ས་ཆུའི་ ཕྱི་བཤུན་ སྲབ་པོ་ ཅིག་ ཡོད། ཉི་མོའི་ འཐེན་ཤུགས་ ལེབ་སྟི་ སྔོམ་པོ་ འདིས་ འཛམ་གླིང་ འདི་ འཐེན་སྟེ་ ཉི་མོའི་

ནང་ལོ་ མ་ལྷུམ་པོ་ གན་ ཨིན་ སེ་ ང་ཅག་གིས་ ཐོ་བུད་ འདེམ་ ཀ་འདེས་ སྨོང་ན་ཡང་ འདི་ ལྟ་བུའི་ ལྷུགས་སྒྲོང་ གྲག་དྲགས་ འདི་ སྐར་མ་ རེ་རེར་ མེལ་ ཚིག་སྟོང་གི་ མགྱོགས་ཚད་ཀྱིས་ ཉིམ་ སྐོར་སྐྱི་ རྒྱུགས་ སྐབས་ རྒྱུགས་ཤུགས་ ལེབ་སྐྱེ་ ཆེ་དྲགས་ ཡོད་པོ་ འདིའི་ རྐྱེན་གྱིས་ ཨིན་པོ་ ད་ལྟ་ ང་ཅག་གིས་ ཤེས་ཚུགས།

འཛམ་གླིང་ འདི་ ཉི་མོའི་ མཐའ་ འཁོར་བའི་ གཟའ་ཁྲན་ དུ་བ་ མཇུག་རིང་ དང་ འཁོར་སྐར་ལ་སོགས་པོ་ དང་ བཅས་བའི་ ང་ཅག་གིས་ མཐོང་མཁན་ ཉི་མའི་ ཚོགས་འཁོར་ ནང་གི་ གཟའ་ཆེན་ དགུའི་ ཡ་གྱལ་ ཅིག་ ཨིན། ཉི་མའི་ ཚོགས་འཁོར་ནི་ ལེབ་སྐྱེ་ རྒྱ་ཆེ་བའི་ སྐར་ཚོགས་ ནང་གི་ གྲོང་ཁྱེར་ ཆུང་ཆུང་ འདྲ་པོ་ ཅིག་ ཨིན། འདི་ལོ་ ང་ཅག་གིས་ འཛིག་རྟེན་ སེ་ བཛོད་སྐྱི་ སྐར་མཁན་པོ་ཚུས་ སྐར་ཚོགས་ སེ་ཡང་ ལབ་ འོང་། འཛིག་རྟེན་ ཕལ་ཆེར་ སྐར་མ་ ཁྲག་ཁྲིག་ གཅིག་ཙམ་ ཡོད། འདི་ཚུ་ འཕེལ་རིམ་ འདྲ་ མི་འདྲ་ སྣ་ཚོགས་ ནང་ ཡོད་པོ་ དང་ ཁ་ཤས་ ང་ཅའི་ ཉི་མ་ལས་ ལེབ་སྐྱེ་ སྦོམ་ཡང་ ཐམས་ཅད་ ཉི་མ་ ཨིན་པོ་ ཚུངས་པོ་ དང་ ང་ཅའི་ ཉི་མ་ལྟར་ འདི་ཚུ་ལོ་ སྐོར་མཁན་ རྒྱུ་སྐར་ ཡོད་པ་ཡང་ ཕལ་ཆེར་ ཚོད་དཔགས་ བཀོས་ ཚུགས་རུང་ འདི་ཚུ་ ཞུང་ཤས་ ཅིག་ མན་པོ་ མེད་པར་ ཕལ་ཆེ་བའི་ འདོད་ཚུལ་ སྣད། ཉི་སྐར་ འདི་ཚུའི་ བྱུང་རིམ་ སྐོར་ མང་པོ་ ཤེས་ ཚུགས་ ཡོད། འདི་ཚུའི་ སྦྱོར་བཏང་ གནས་ཡུན་ ལོ་རྒྱུས་ལོ་ ལྟ་ན་

འདི་ཙུ་ལོ་ གཟའ་སྐར་ ཚོགས་འཁོར་ ཡོད་ དགོས་པའི་ ཁས་ལེན་ དང་ སྔོན་དཔག་ བྱས་དགོས་པོ་ ག་རེ་ མེད།

ང་ཙའི་ སྐར་ཚོགས་ འདིའི་ ནང་གི་ སྐར་མོ་ཙུ་ གོང་བུར་ གཅིག་ འདུས་ མ་ཡིན་པར་ ལེབ་སྟེ་ སྒྲོམ་པོའི་ སྒོར་དབྱིབས་ཙན་ ཤིང་རྟའི་ འཁོར་ལོ་ འཁོར་བཞིན་པོ་ འདྲ་བོ་ ཅིག་ ཡོད། འདིའི་ སུ་འབྱུད་ འདི་ལོ་ སྐར་ཚོགས་ གྲུབ་པའི་ སྐྲ་ལམ་ ལབ་མཁན་ ཡོད། འདི་ ལེབ་སྟེ་ ཐག་རིང་ པའི་ རྐྱེན་གྱིས་ ང་ཙའི་ མིག་གིས་ དབྱེ་བ་ ཕྱེ་ཤད་ ལེབ་སྟེ་ དཀའ་ལས་ ཅིག་ སྣང་། སྐྲ་ལམ་ འདིའི་ དཀྱིལ་ཐིག་ རིང་པོ་ ཨོ་འདིའི་ འོད་ ལོ་ འབུམ་ གཅིག་གི་ རིང་ཚད་ དང་ ཐུང་བོ་ ཨོ་འདིའི་ འོད་ ལོ་ ཉི་ཁྲི་ འཁོར་དོ་ ཡིན། འོད་ ལོ་ གཅིག་གི་ རིང་ཚད་ལོ་ མེལ་ ཁྲག་ཁྲི་ སྒྲོམ་པོ་ དྲུག་ ཐམ་པ་ ཡོད། འོད་ འདི་ནེ་ ཉི་མའི་ འོད་ཟེར་ གཅིག་གིས་ ལོ་ གཅིག་ལོ་ སོང་བའི་ རིང་ཚད་ལོ་ ལབ། ང་ཙའི་ ཉི་མ་ བྱུས་ འདི་ནེ་ འདིའི་ དཀྱིལ་ འདི་ལས་ གསུམ་ཆ་ གཉིས་ ཙམ་གྱི་ ཕྱི་ལམ་ལོ་ ཡོད། འོད་ ལེབ་སྟེ་ སྒྲོམ་པོའི་ བྱང་ཕྱོགས་ཀྱི་ སྐར་མ་ ལྦེ་ག་ ལབ་པའི་ ཕྱོགས་ལོ་ བསྐྱོད་བཞིན་ ཡོད།

སྤྱིར་ ང་ཙའི་ ཉི་མའི་ ཁྱིམ་ འདི་ ལེབ་སྟེ་ རྒྱ་ཆེ་དྲགས་ སྐར་མ་ གཅིག་ལོ་ མེལ་ གཉིས་ འགྲུ་ ཚུགས་པའི་ མེ་ཤུགས་ འཕུར་མདའ་ ཅིག་གིས་ཀྱང་ ང་ཙའི་ ཉི་ཁྱིམ་ དབུས་ལས་ ཕྱི་མཐའི་ གཟའ་ཆེན་

པི་ལུ་ཀྲུའི་ བར་ ལོ་ གསུམ་སྟོང་ དྲུག་བརྒྱ་ ལྔ་བཅུ་ འཁོར་བོ་ འདི་ལྟར་ ཨིན་ཡང་ སྐར་མ་ འདི་ཙུ་ ཐག་ རིང་བའི་ རྐྱེན་གྱིས་ ཕན་ཚུན་ གདོང་ཐུག་ བྱུང་བོ་ མི་སྲིད་པོ་ ལྟ་བུ་ ཨིན་བོ་ དང་ འདི་ཙུ་ འགྲུལ་བསྐྱོད་ བལྟར་ ཆགས་སུ་ བརྩིས་ན་ཡང་ ཐག་རིང་བའི་ རྐྱེན་གྱིས་ ང་ཅག་ལོ་ གཡོ་འགྲུལ་ མི་བརྩིས་བོ་ ལྟ་བུ་ མཇོན་ཀྱི་ ཡོད་པོ་ནེ་ ང་ཅའི་ ཇོ་བོ་ ཕ་མས་ སྐར་མ་ འདི་ཙུ་ལོ་ སྦར་ མིང་ བཏགས་པོ་ལྟར་ ད་ལྟའང་ གནས་ འདི་ན་ ཡོད་པོ་ འདྲ་བོ་ མཐོང་། སྐར་ཚོགས་ འདིའི་ ནང་ཚུད་ལོ་ ཡོད་པའི་ སྐར་མ་ འདི་ཙུ་ ཙམ་ མ་ཨིན་པར་ སྐར་ཚོམས་ ཉིད་ཀྱང་ སྐར་ཆ་ རེ་ལོ་ མེལ་ ཉིས་བརྒྱའི་ མགྱོགས་ཚད་ ཐོག་ མཁའ་དབྱིངས་ལོ་ བསྐྱོད་ བཞིན་པོ་ སྦད།

ང་ཅའི་ སྐར་ཚོམས་ འདི་ ལྟ་བུའི་ རྒྱ་ ཆེ་བོ་ ཡོད་ཀྱང་ དོ་སྣང་ ཆེ་བོ་ཙུས་ ད་རུང་ འདི་ལས་ བརྒལ་སྟེ་ གན་ ཡོད་ སེ་ དྲི་རྩོད་ བྱུས་བ་ལོ་ ཁ་ཤས་ཀྱི་ སྔོན་ལོ་ འདི་ལས་ ཕར་ བརྒལ་ན་ མཐའ་མེད་ཀྱི་ སྟོང་སངས་ ཨིན་ ལབ་བོ་ ཙམ་ལས་ ལན་ འདེབས་ བརྩིས་ཚུགས་པོ་ མེད་ཀྱང་ ད་ལྟ་ ང་ཅ་གིས་ འདི་ལས་ ཕར་ བརྒལ་ན་ མཁའ་དབྱིངས་ སྟོང་སངས་ མན་བོ་ དང་ ཕལ་ཆེར་ མཐའ་མེད་ཀྱང་ མན་བོ་ ཤེས་རྟོགས་ བྱུང་ ཡོད། ང་ཅའི་ སྐར་ཚོགས་ འདི་ དང་ རྫས་དབྱིབས་ མཚུངས་སྟེ་ འདི་ལས་ རང་ཐད་ མང་བོ་ ཡོད། ཨིན་ཡང་ མང་བོ་ ཅིག་ ཡོད་པོ་ འདི་ལས་ ལེབ་སྟེ་ རྒྱ་ཆེ་བོ་ ཡོད། ང་ཅག་གིས་ འདི་ཙུར་ གླིང་ཕྲན་གྱི་ འཛིག་རྟེན་ ཁག་

ཡང་ན་ བན་བུན་ སྐར་ཚོགས་ འཁོར་ལོ་ སེ་ ལབ་སྟེ་ ང་ཅའི་ རྒྱང་ཤེལ་ བརྒྱུད་སྟེ་ མཐོང་ ཚུགས་པོ་ རང་ལོ་ཡང་ འདི་ཙུས་ གྲངས་ཁ་ ས་ཡ་ བརྒྱ་ཙམ་ ཡོད། འཛིག་རྟེན་ ཡོངས་རྫོགས་ནང་ རབ་གྲམས་ སྒྲིམ་པོ་ ལྷ་ སྐོར་ ཡོད་པར་ རྩིས་དཔགས་ བྱོས་སྟེ་ ཡོད། གླིང་ཕྲན་གྱི་ འཛིག་རྟེན་ འདི་ཙུའི་ རིམ་པོ་ རེ་རེའི་ བར་ རིང་ཚད་ འོད་ ལོ་ ས་ཡ་ གཅིག་ཙམ་ ཡོད་པོ་ དང་ འདི་ཙུ་ ཐམས་ཅད་ རྟུལ་དཀར་ལས་ ཉི་མ་རང་ རྒྱུ་བའི་ ངོ་བོར་ འཕེལ་བཞིན་པའི་ རིམ་པོར་ ཡོད།

ང་ཅའི་ མཐོང་ཡུལ་ལོ་ ཡོད་པའི་ མཁའ་དབྱིངས་ཀྱི་ སྐར་ཚོགས་ ཐམས་ཅད་ཀྱི་ དངོས་རྫས་ ཡོངས་རྫོགས་ མཁའ་དབྱིངས་ འདིར་ ཆ་ བགོ་ བྱོས་ན་ འཛམ་གླིང་ འདིའི་ རྒྱ་ཁོན་གྱི་ མཁའ་དབྱིངས་ལོ་ བྱེ་མོ་ ཉག་ གཅིག་ ཚད་ཙམ་ལས་ མི་ལང་པོ་ སྡད།

འཇིག་རྟེན་ འབྱུང་རིམ།

འཇིག་རྟེན་ རིལ་པོ་ འདིའི་ སྐོར་ལོ་ མནོ་བསམ་ བཏང་ སྐབས་ ཡམ་ཚན་གྱི་ དཀའ་རྙོགས་ ཆེ་ཤོས་ ཅིག་ནི་ འདིའི་ འདས་པོ་ · དང་ མ་འོངས་པོ་ལོ་ དཔྱད་སྟེ་ ཨོ་འདི་ སྔོན་ལས་ ཡོད་ཡོད་པོ་ ཅིག་ ཡིན་ནམ? གཞན་གྱིས་ བཟོས་པོ་ ཅིག་འབོ? གལ་སྲིད་ བཟོ་ན་ དུས་ གན་ དང་ ཚུལ་ ག་ལྟེ་ བཟོ་པོ་ འདིའི་ འབྱུང་འགྱུར་གྱི་ རིམ་པོ་ གཏན་ལོ་ གནས་པོ་ ཡང་ན་དུས་ ནམ་ ཅིག་ན་ རྐྱེན་ གཞན་གྱིས་ རྒྱ་སྐོར་ལོ་ འགྱུ་བོའམ་ ཡང་ན་ འགྱུར་མེད་ དོན་དམ་གྱི་ རང་བཞིན་ ཅིག་ལོ་ གྲུབ་ སེ་ དཔྱད་པོ་ན་ འདིའི་ ཐད་ རིག་གསར་མཁན་ མཁས་པོ་ཚུས་ མཁའ་ དབྱིངས་ཀྱི་ གཏིང་མཐའ་ དང་ གཟའ་སྐར་ ཕན་ཚུན་གྱི་ འབྲེལ་བ་ འདི་ཚུའི་ འགྲུལ་བསྐྱོད་ སྐོར་ ཉམས་ཞིབ་ བྱས་པོ་ ལྟར་ འདིའི་ སྐོར་ ཡར་རྒྱས་ གོམ་སྤྲོས་ བྱས་ཚུགས་པོ་ མེད། མཁའ་ དབྱིངས་ཀྱི་ གཏིང་ མཐའ་ མཐོང་པའི་ འཕྲུལ་ཆས་ ཡོད་པོ་ལྟར་ འདས་ དང་ མ་འོངས་པོ་ མཐོང་པའི་ ལག་ཅ་ ང་ཅག་ལོ་ མེད། ཡིན་ན་ཡང་ ང་ཙའི་ ཉི་མ་ ས་གཞི་ དང་ གཟའ་སྐར་ འདི་ཚུ་གིས་ འདས་པོ་ དང་ འོང་སྲིད། མ་འོངས་པའི་ སྐོར་ གང་འཚམས་ ཤེས་བཞིན་ ཡོད། ཨོ་འདིའི་ སྐོར་ ང་ཙའི་ ཤེས་ཡོན་ གོང་འཕེལ་ལོ་ འགྱུ་བཞིན་ཡང་ ཡོད།

ང་ཅའི་ ཉི་ཁྲིམ་མོའི་ སྐོར་ ཞུ་ན་ འདིའི་ འབྱུང་ཁུངས་ དང་པོ་ རྒྱུས་ མ་ཟད་ ལམ་ཆེར་ འབྱུང་འགྱུར་གྱི་ ཐ་མའི་ བསྐོས་ཐང་ སྐོར་ལོ་ཡང་ ང་ཅག་ལོ་ བློ་སྙིད་ གསར་པོ་ ཅིག་ བྱུང་ ཡོད། འདིའི་ འབྱུང་ཁུངས་ལོ་ ཆ་བཞག་ན་ སྤུ་མོའི་ བན་བུན་ སྐར་ཚོགས་ཀྱི་ རགས་པའི་ གྲུབ་དོན་ འདི་ལོ་ བརྟེན་སྟེ་ གཟའ་ཕྲན་གྱི་ ལྟ་བ་ འདི་ བྱུང་སྟེ་ འདི་ཡང་ ཉེ་བའི་ ཆར་ ལེགས་བཅོས་ སློམ་པོ་ སོང་ ཚར་བོ་ནེ་ འདི་ འདྲ་སྟེ་ ཆོས་ སྤུ་མ་ ལོ་ ས་ཡ་ ལྔ་སྟོང་ཙམ་གྱི་ གོང་ལོ་ ང་ཅའི་ ཉིམ་ འདི་ མཁའ་ལམ་ལོ་ འཛམ་དཔལ་གྱིས་ གཅིག་གུར་ འགྱུ་བཞིན་ ཡོད། འདི་ འདྲ་ ལོ་ ས་ཡ་ ལྔ་སྟོང་ཙམ་གྱི་ ནང་ཚུད་ལོ་ཡང་ ཉིམ་ འདི་ ཕྲན་བུ་ལས་ ཉམས་ མེད་སྟེ་ མ་འོངས་པར་ཡང་ ང་ཅའི་ ཚད་ འཛལ་ དཀའ་བའི་ དུས་ཡུན་བར་ ད་ལྟ་ བཞིན་ འོད་སྣང་ དང་ ཚ་དྲོད་ བཀྱེ་སྒྲོ་ ཐུབ་དོ་ སྲིད། སྐུ་ཞབས་ འཇེས་ འཛིན་ མཆོག་གིས་ ང་ཅའི་ ལོ་ཚད་ ལོ་ ས་ཡ་ བརྒྱད་ སྐོར་ ཚོད་དཔགས་ ཐུབ་སྟེ་ ཡོད་ཀྱང་ འདི་ ལེབ་སྟེ་ དཀའ་རྙོགས་ ཆེ་བའི་ ཚོད་དཔགས་ ཅིག་ སྲིད་ སེ་ གསུང་།

ཨིན་ན་ཡང་ འགྲུལ་བསྐྱོད་ བཞིན་པའི་ སྐར་མ་ འདི་ཙུ་ ཁོ་རང་ ག་ལུདཔ་ རྣམ་བཞིན་པོ་ ཙམ་ལས་ གཞན་ གན་ཡང་ འབྱུང་བར་ དཀའ་བོ་ ཨིན། ཨིན་ཡང་ ལོ་ གཏམ་དགྲིགས་ ལྟ་ སྐོར་གྱི་ སྔོན་ལོ་ བྱུང་ མ་སྨོང་སྟེ་ ཕྱི་ལོ་ཡང་ བྱུང་བར་ དཀའ་བོ་ ཅིག་ བྱུང་ ཡོད། འདི་ནེ་ རང་

དང་ ཧ་ཅང་ ཉེ་པོ་ མ་ཡིན་ཡང་ འདིར་ འབྲེལ་ཤུགས་ ཐེབས་ ཚུགས་པའི་ སྐར་མ་ གཞན་ ཅིག་ འདི་གི་ ཉེ་འཁོར་ སླེབས་ འདི་ལྟར་ བསྐྱོད་ བཞིན་པའི་ སྐར་མ་ ཨོ་འདིའི་ འཐེན་ཤུགས་ལོ་ བརྟེན་ ཉི་མའི་ རླངས་ རྫས་ཚུ་ རླབས་འཕྲུགས་ བྱུང་རྐྱེན་ འདི་ལས་ མེ་རྫས་ མང་པོ་ འཐོར་སྟེ་ སྐར་མ་ གཞན་གྱི་ ཕྱོགས་ དང་ ཕྱོགས་ གཞན་ལོ་ སོང་སྟེ་ ཉི་མ་ལས་ མེལ་ ས་ཡ་ སུམ་སྟོང་ བདུན་བརྒྱ་ ཡོད་པའི་ ང་ཅའི་ ཕྱི་མཐའི་ གཟའ་ ཆེན་ལས་ཀྱང་ ཐག་རིང་ པར་ སོང་པོ་ སྲིད། སྔོན་གྱི་ སྐར་མ་ འདི་ ཕར་ གྱེས་པོ་ དང་ མེ་རྫས་ ཐོར་བུ་ འདི་ཚུ་ གོང་བུ་ སྒྲིམ་པོ་ མང་པོ་ ཆགས་པོ་ ལས་ ད་ལྟ་ ང་ཅའི་ ཉི་མའི་ མཐར་ འཁོར་བཞིན་པའི་ གཟའ་ཆེན་ འདི་ཚུ་ བྱུང་པོ་ སྲིད། གཟའ་ཆེན་ འདི་ཚུ་ འགོ་ དང་པོར་ ཆུང་ཀུ་ ཅིག་ལས་ མེད་ཀྱང་ རིམ་པོ་བཞིན་ ཉི་མའི་ རྫས་ ཐོར་སྙིགས་ཚུ་ བསྡུད་སྟེ་ སྒྲིམ་པོར་ གྱུར་སྟེ་ ད་ལྟའང་ འདི་ལྟར་ བྱུང་བཞིན་ ཡོད་པོ་ནི་ སའི་ འཐེན་ ཤུགས་ལས་ ས་སྟེང་ལོ་ སྐར་རྡོ་ ལྟུམ་བཞིན་པོ་ འདྲ་པོ་ སྲིད།

འདི་ལྟར་ འདོད་པའི་ ལྟ་བ་ལོ་ རླབས་ཀྱི་ ལྟ་བ་ ལབ་ཏོ་ ཡིན། འགོ་ དང་པོ་ སྐུ་ཞབས་ འཇེམ་ འཛིན་ མཆོག་གིས་ གསར་བཏོན་ གནང་པོ་ སྲིད། ཨོ་འདིའི་ སྐོར་ ཁོང་ རང་གིས་ ༡༨༣༩ ལོར་ པར་བསྐྲུན་ མཐའ་མོ་ གནང་བའི་ ང་ཅའི་ མཐའ་སྐོར་གྱི་ འཛིག་རྟེན་ ལབ་པའི་ ནང་ ད་ལྟ་ སྐར་རྩིས་པོ་ མང་པོ་ ཅིག་གིས་ འདི་ ཁས་ལེན་པའི་ ཡིད་ཆེས་ ཡོད་ཚུལ་

དང་ ཉི་མའི་ ཚོགས་སྡེའི་ འབྱུང་ཁུངས་ འདི་རང་ ཡིན་པོར་ ཐག་བཅད་ དཀའ་ཡང་ འདི་ ཕལ་ཆེར་ ཡིན་སྲིད་ བཤད་ ཡོད་པོ་ སྣད།

འདི་ལོ་ བརྟེན་སྟེ་ ངཅའི་ འཛམ་གླིང་ འདི་ཀེ་ ལོ་ཚད་ ས་ཡ་ ལྔ་སྟོང་ སྐོར་ ཡིན་པོར་ ཚོད་དཔགས་ བྱུས་ ཚུགས་པོ་ལོ་ འདིའི་ མ་འོངས་པོ་ འོང་ཤད་ཀྱི་ ལོ་ཚད་ནེ་ འདི་ལས་ རིང་བོ་ འོང་ཤད་ ཡིན་པོར་ བརྟེན་ འཛམ་གླིང་ ཁྲུག་རྩུམ་ལོ་ གྲུར་སྟེ་ སྐྱེ་ལྡན་ དངོས་རིགས་ཙུ་ གནས་ མི་ཚུགས་ སྐམ་པའི་ འཇུས་ཀྲང་ བྱུས་ མི་དགོས། ལོ་ ས་ཡ་ ཁ་ཤས་ཀྱི་ རིང་ འཛམ་གླིང་ འདིའི་ སྟེང་ལོ་ གནས་ ཚུགས་ཤད་ལོ་ ཕལ་ཆེར་ ལོ་ ས་ཡ་ ཁ་ཤས་ རིང་ འཛམ་གླིང་ འདིའི་ སྟེང་ལོ་ མི་ དང་ སྲོག་ལྡན་གྱི་ དངོས་པོ་ཙུ་ གནས་ཤད་ལོ་ འབྱུང་གཞིས་ མཐུན་རྐྱོགས་ལོ་ ཡོད་པོར་ སྔོན་བརྡ་ བསྟན་པོ་ མི་ཚད་ ལོ་ སྟོང་ཕྲག་ ཁ་ཤས་ རིང་ གནམ་གཞིས་ སྔོན་བརྡ་ཡང་ ཡོད་པོ་ སྣད། སྤྱི་ཚོགས་ ནང་ ཡར་ཐོན་ རྣམ་པོ་ འཕེལ་ འགྲིབ་ སྲིད་སྟེ་ གལ་སྲིད་ འགྲོ་བ་ མི་རིགས་ རྩ་བརླག་ལོ་ སོང་ནའང་ འདི་ནེ་ རང་ཉིད་ཀྱི་ ཤུགས་སྤྱོད་ དང་ མི་ཤེས་པའི་ གཞན་དབང་ལས་ བྱུང་བོ་ མ་གཏོགས་ འབྱུང་ཁམས་ཀྱི་ ཕན་ཐོགས་ མ་ལྡང་པའི་ དབང་གིས་ མན།

འཇིག་རྟེན་ ཉམས་ཀྱུད་ འགྱུ་བཞིན་པོ་ ཡིན་ནམ?

ལོ་ མང་པོ་ ཅིག་གི་ རིང་ འབྱུང་བའི་ རིག་གསར་གྱི་ ཙེ་རྙིག་ ལབ་པོ་ འདི་ཀིས་ བློ་ངོར་ འཇིག་རྟེན་ འདི་ ཉམས་གྱུད་ འགྱུ་བཞིན་པའི་ བསམ་ ཚུལ་ ཅིག་ བྱུང་། འདི་ནི་ ཚ་དྲོད་ འཕྲུལ་འབྲེལ་ རིག་པའི་ འགྲོ་ལུགས་ གཉིས་པོ་ སེ་མཁན་ འགྲོ་ལུགས་ གྲགས་ཅན་ འདི་ལས་ བྱུང་བོ་ སྲིད། ལུགས་ འདི་ལྟར་ན་ དངོས་པོའི་ གནས་སྟངས་ གན་ འདྲ་བོ་ ཅིག་ ཡིན་རུང་ ཨོ་འདིའི་ ནུས་ཤུགས་ འགྱུར་བ་ སོང་ སྐབས་ ཁ་ཤས་ ཁྲིག་ དྲོད་ཀྱི་ ངོ་བོར་ མཁའ་དབྱིངས་ལོ་ འགྱུ་པས་ དངོས་པོ་ཙུ་ཀི་ ནུས་ཤུགས་ ཉམས་ཏོ་ ཡིན་བོ་ སྲིད། ང་ཙག་ཙུས་ ཤིང་སྡུ་ དང་ ཛོ་སོལ་གྱི་ རིམ་པོ་ སྤུམ་ གཏེར་སོགས་ལོ་ ཡོད་པའི་ མི་མཛོན་ ནུས་ཤུགས་ འདི་ཙུ་ འཕྲུལ་ འཁོར་ འཕྲུལ་འདེད་ དང་ འཕེན་སྐྱེལ་སོགས་ཀྱི་ བེད་སྤྱོད་ དོན་ལོ་ འགྱུལ་སྐྱོད་ ནུས་ཤུགས་ལོ་ བསྒྱུར་ ཚུགས། ཡིན་རུང་ འདི་ལྟར་ བསྒྱུར་ སྐབས་ ནུས་ཤུགས་ ཁ་ཅིག་ལོ་ བརླག་སྟེ་ འགྱུ་ཤད་ ཡིན། འདི་ལོ་ བརྟེན་སྟེ་ འཇིག་རྟེན་ འདི་ ཧན་ཧན་ ཉམས་གྱུད་ སོང་སྟེ་ ཆ་སྙོམས་ རང་བཞིན་ལོ་ འགྱུ་བཞིན་པོ་ ཡིན་བས་ གལ་སྲིད་ རྟུལ་ཕྲན་ འདི་ཙུ་ ནང་ བརྗོད་པར་ དཀའ་བའི་ ནུས་ཤུགས་ བསགས་ བཞག་ ཡོད་པོ་ དང་ འདི་ཙུ་ བེད་སྤྱོད་ བྱེས་ ནུས་སུ་ ཡོད་ཀྱང་ གང་ འཚམས་ ཅིག་ལས་

རྟོགས་སྟེ་ འཛམ་གླིང་ འདི་ འཛམ་ཐིང་ངེར་ སྟོད་ཤད་ལོ་ ཐེ་ཚོམ་ མེད་པོ་ སྣང་། ཡིན་རུང་ ང་ཅག་གིས་ དང་པོའི་ དུས་ འདི་ འདུ་བོ་ ཅིག་ལས་ འགོ་ བཙུགས་ཀོ་ ཡིན་ སེ་ དཀའ་བའི་ དུས་ ཅིག་ ད་ལས་ འཇིག་རྟེན་ འདི་ ཉམས་གྲུད་ སོང་ ཡོད་པོར་ ཁས་ ལེན་ དགོས་པས་ ལོ་ མང་བོའི་ སྔོན་ལས་ ནུས་ཤུགས་ རྟོགས་སྟེ་ ཤི་ཚར་ དགོས་པོ་ འདུ་བོ་ ཡིན་རུང་ འདི་ལྟར་ མ་ཡིན་པོ་ ད་རུང་ སྲོག་ཆགས་ དང་ ནུས་ཤུགས་ཀྱིས་ གང་སྟེ་ འཇིག་རྟེན་ འགྲུལ་ བསྐྱོད་ བྱེད་བཞིན་པོ་ མཐོང་ ཚོས་ལྟར་ སྣང་། འདིས་ ཕན་ཆེར་ བཟོ་བསྐྲུན་ བྱེད་ནུས་ཀྱི་ ནུས་ཤུགས་ ཅིག་ལས་ བཟོ་བཀོད་ཀྱི་ གཡོག་ བྱེད་ བཞིན་པོར་ ཚོད་དཔག་ བྱེད་རུང་ དང་ ཨོ་ འདི་ ཡང་ ཕལ་ཆེར་ མུ་མཐུད་ བཟོ་བཀོད་ཀྱི་ ལས་རིམ་ལོ་ ཡོད་པོ་ སྣང་།

འགོ་ དང་པོ་ ལྷ་ཀྱུལ༔

སྐུ་ཞབས་ ཧོན་ ལིང་ཊོན་ ཊེ་ཕྲིས་ཀྱིས་ ༡༩༣༩ ཟླ་ ༢ པའི་ ནང་ མི་མང་ ཚོགས་འདུ་ ཅིག་གི་ སར་ གནང་བའི་ རྩོམ་ཡིག་ བཀོད་པ་པོས་ བཀོད་ ཡོད་ཀམ་ ལབ་པའི་ ནང་ འཇིག་རྟེན་ འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ ལྷ་གྲུབ་ལོ་ གཞིར་ བཙལ་སྟེ་ འཇིག་རྟེན་གྱི་ བཀོད་པོ་ རང་བཞིན་གྱིས་ བྱུང་བོ་ ཡིན་ཀྱུལ་ འགྲེལ་བརྗོད་ ཅིག༔ བྱོས་ ཐག་རིང་གི་ བན་བུན་ སྐར་ཚོགས་ དང་ གླིང་ཕྲན་གྱི་ འཇིག་རྟེན་ཙུ་ འདུས་པའི་ མགྱོགས་ཚད་ ཐོག་ ང་ཅག་

ལས་ ཐག་རིང་ལོ་ ཀྲུགས་བཞིན་པོ་ ལྟ་བུར་ མངོན་པས་ འཇིག་རྟེན་གྱི་ བཀོད་པོ་ འདི་ འགོ་ སྟོན་མོའི་ འབར་གས་ ཤུགས་ཆེ་ ཅིག་ བྱུང་པོ་ དང་ འདི་ལས་ འཇིག་རྟེན་ བཀོད་པོ་ དང་པོར་ བྱུང་བའི་ ཡིད་ཆེས་ བྱས་པོ་ ཅིག་ སྲིད། སྟོན་གྱི་ འཇིག་རྟེན་ འཕེལ་རྒྱས་ འགྲུ་བཞིན་པོ་ ལྟ་ཚུལ་ འདི་ཡང་ ཐག་རིང་གི་ སྐར་མ་ འདི་ཙུ་ལོ་ ལྟ་ སྐབས་ འོད་ཤེལ་ མཚོན་ བརྟན་ ནང་གི་ ནག་ཕྲེང་ འདི་ དམར་པོའི་ མཇུག་ལོ་ སྤྲོ་བཞིན་པོར་ མཐོང་པོ་ འདིར་ གཞིར་ བཅོལ་པོ་ ཅིག་ ཨིན་པོ་ དང་ ཨོ་འདིས་ འོད་ཀྱི་ འབྱུང་ཁུངས་ ཕྱིར་གཤེགས་ རྐྱབས་ བཞིན་པོར་ བསྟན་པོ་ གཞན་ལོ་ འགྲེལ་བརྗོད་ ནུས་པའི་ བསམ་ཚུལ་ ཡོད་སྐབས་ འབར་གས་ལས་ འཇིག་ རྟེན་གྱི་ བཀོད་པོ་ བྱུང་བའི་ ལྟ་བ་ འདི་ལས་ འདི་ འདྲ་བའི་ རྗེས་དཔག་ བྱོས་ཤད་ སྔ་དྲགས་པོ་ སྲིད།

སྐུ་ཞབས་ རིན་ མཆོག་གིས་ རང་གི་ རྩོམ་དེབ་ ང་ཙའི་ མཐའ་སྐོར་གྱི་ འཇིག་རྟེན་ མེ་མཁན་གྱི་ ནང་ ཕྱོ་ དངོས་པོའི་ འཇིག་རྟེན་ འདི་ ལེབ་སྟི་ མི་རིང་བའི་ ལོ་ ས་ཡ་ ཉིས་བརྒྱ་ ཙམ་ལས་ བྱུང་བར་ ཚོད་དཔགས་ བྱོས་ ཡོད་པོ་ དང་ འདི་ འདྲ་བའི་ བཀོད་པོ་ འདི་ རང་བཞིན་གྱིས་ བྱུང་ཚུལ་ སྟོན་པའི་ འགྲེལ་ བརྗོད་ མང་པོ་ བྱོས་ ཡོད་ པོ་ ལོ་ འཇིག་ རྟེན་ བཀོད་པ་པོ་ དཀོན་མཆོག་ ཨིན་པར་ ང་ཙའི་ སྤྲོ་ལོ་ བབས་ན་ དཀོན་ མཆོག་ འདིའི་ ཕྱག་མཛུབ་ཀྱིས་ ནམ་མཁའ་ དཀྲུགས་བཞིན་པོར་ མཐོ་

བསམ་ འཁོར་ན་ འཇིག་རྟེན་གྱི་ བཀོད་པོ་ གསལ་དྭགས་ བྱོས་ གསལ་ ཚུགས་ ཤིན་ཡང་ ང་ཅག་གིས་ མཁའ་དབྱིངས་ དུས་ དང་ རྫས་ སོ་སོར་ ཡོད་པོར་ འདོད་ན་ འདི་ ལྟ་བུའི་ འཆར་སྣོ་ རགས་པོ་ དོར་ ནུས། གལ་སྲིད་ འདི་ཙུ་ རྒྱ་བའི་ རང་བཞིན་ གཅིག་གི་ རྣམ་པོ་ འདྲ་ མིན་འདྲ་ ཙམ་ ཤིན་པོར་ བསམ་སྐབས་ བློའི་ འཆར་བཀོད་ མཐའ་དག་ འགྱུར་སྲི་ འདིའི་ཚེ་ སྐུ་ཞབས་ འཇམ་གྱིས་ གསུང་གསལ་ལྟར་ འཇིག་རྟེན་ འདི་ བཀོད་པ་པོས་ བློའི་ གཡོ་བ་ཙམ་ ཤིན་པོར་ ལབ་པའི་ ལུགས་ དང་ མཐུན་པར་ གྱུར་བས་ ཕྱི་ དངོས་པོ་ལས་ བཀོད་པོ་ བྱུང་ཚུལ་ གླེང་ལྡོངས་ བྱོས་པའི་ ངལ་བོ་ འབྲས་མེད་ལོ་ གྱུར་ཤད་ སྣད། ཤིན་ཡང་ ཁོང་གིས་ སྐར་རྩིས་ཀྱི་ གནས་ཚུལ་ འདི་ཙུ་ གསལ་ཕབ་ ཐག་བཅད་ མ་ཚུགས་པར་ ཐེ་ཚོམས་ རང་བཞིན་ལོ་ གནས་ ཡོད་ སེ་ མཇུག་བསྒོམས་ གནང་ འདུག།

ཡང་ ང་ཅག་གིས་ མཁའ་དབྱིངས་ དུས་ དང་ རྫས་ཀྱི་ སྐོར་ མནོ་བསམ་ འདི་ལྟར་ བཏང་ མ་ཚུགས་སྔེ་ འཇིག་རྟེན་ འདི་ མཐར་ རྫོགས་ཤད་ ཁུ་རང་ ཤིན་པོར་ ཡིད་ཆེས་ བརྟན་པོ་ ཡོད་པའི་ དབང་ལོ་ བཏང་ཡང་ འདི་ འདྲ་བའི་ མཐའ་སྒོམས་ བྱོས་བ་ལོ་ བརྟེན་སྲི་ བློ་ ཁྲིམ་བཞིན་ གནས་ཤད་ ཁུ་རང་ སྣད་ སེ་ ཁས་ལེན་ བྱོས་ཚུགས་ཀམ? ངའི་ མནོ་བསམ་ལོ་ འཇིག་རྟེན་གྱི་ རིག་བརྒྱུད་ ཆད་སྐབས་ འདིའི་ ལོ་ཚད་ ཚོད་དཔགས་ བྱོས་ན་ འདི་ལྟར་ སེམས་ ཁོང་ལོ་ ཚུད་སྔེ་ སྡོད་

དགོས་པའི་ དཀའ་རྙོགས་ འདི་ སེལ་ ཚུགས། སྐར་མ་ ཨོ་འདི་ཙུ་ ཡུན་ ལེབ་སྟེ་ རིང་པོ་ ཐུབ་པའི་ སྐོར་ རོབ་ཙམ་ ཞུ་ན་ ང་ཚའི་ ཉི་མ་ འདི་ ཕལ་ཆེར་ ལོ་ ཁྲག་ཁྲིག་ ཆེན་པོ་ བརྒྱད་ སོང་ཟིན་པོ་ དང་ འདིའི་ དཀྱིལ་ཐིག་ རིང་ཚར་ མེལ་ལེ་ འབུམ་ བརྒྱད་ དང་ དྲུག་ཁྲི་ ལྔ་སྟོང་ལས་ མེད་པོ་ ཤེས་ དགོས།

གོ་ལའི་ ལྷོ་ཕྱེད་ལོ་ མེ་ཧི་ལེའི་ སྤྲིན་ཚུང་ ལབ་པའི་ ནང་ འོད་ འཚེར་སྐྱི་ བགྲ་བའི་ སྐར་མ་ ཅིག་ རྒྱང་ཤེལ་ བརྒྱུད་ མཐོང་ ཚུགས། འདི་ནི་ ལེབ་སྐྱི་ ཐག་ རིང་དྲགས་ ང་ཚའི་ ཉི་མ་ འདི་ རིང་ཚད་ འདིར་ ཡོད་ན་ རྒྱང་ཤེལ་ ནུས་ཤུགས་ ཆེ་ཤོས་ལོ་ བརྟེན་ཡང་ མཐོང་ མི་ཚུགས། འདིའི་ དཀྱིལ་ ཐིག་ རིང་ཚད་ ཕལ་ཆེར་ མེལ་ལེ་ ས་ཡ་ ཆིག་སྟོང་ ཙམ་ ཡོད། སྐར་མ་ ཨོ་འདི་ཙུ་ ག་ལུདབ་ རྒྱས་བཞིན་པའི་ རྒྱས་ཚད་ནི་ རང་རང་ གཟྲ་ ཚད་ དང་ ཆ་མཉམ་ ཨིན་པར་ གོང་ལོ་ ཞུས་ ཟིན་པོ་ ལྟར་ འདིར་ དྲན་ན་ ང་ཚའི་ ལྷོ་ཁར་ ཡོད་པའི་ ཉི་མ་ སྟོབས་ཆེན་ འདི་ཙུ་གི་ གནས་ཡུན་ ག་ཚོད་ ཨིན་ བློར་ རྒ་ཤོང་ དཀའ་པོ་ ཅིག་ སྣད། འདིས་ བྲོས་ དུས་ཡུན་ ངེས་ཅན་རིང་ གནས་པའི་ འཇིག་རྟེན་ དང་ དུས་ མཐའ་ མེད་ལོ་ གནས་པའི་ འཇིག་རྟེན་ གཉིས་ དོན་ དངོས་ལོ་ ང་ཅག་ལོ་ ཁྱད་པར་ མེད་པོར་ གསལ་པོ་ ཨིན་ལ། ང་ཚའི་ འཛམ་གླིང་ འདི་ ང་ཚའི་ བློ་ལོ་ འཆར་བའི་ མཐའ་མེད་ཀྱི་ དུས་ཡུན་ འདི་ལས་ རིང་བར་

གནས་ཤད་ སྣྲད། ཨིན་ཡང་ འཛིག་རྟེན་ རིམ་གྱིས་ གྲུད་ འགྲུ་བའི་ བཀའ་ མོལ་ འདི་ འཛིག་རྟེན་ མཐའ་ཅན་ལོ་ འདོད་པའི་ ལྟ་ཚུལ་ འདྲ་བོ་ རང་ལོ་ གཞིར་ བཞག་ བྱོས་བ་ལོ་ཡང་ ཤེས་དགོས། གལ་སྲིད་ འཛིག་རྟེན་ མཐའ་མེད་ ཨིན་ན་ འདིའི་ ནུས་སྟོབས་ཀྱང་ མཐའ་མེད་པོ་ ཡོད་ དགོས་པས་ དུས་ མཐའ་མེད་ ཁྲུ་རང་ལོ་ ཟད་ཤད་ སྣྲད།

འཆའ་རྟུང་གི་ འཛིག་རྟེན་ གཞན༔

དངོས་པོའི་ གཤིས་དབྱེད་ རིག་པའི་ ལྟ་ཚུལ་ བརྒྱུད་སྟེ་ འཛིག་རྟེན་ འདིའི་ སྐོར་ དབྱེད་པོ་ ཆ་ཚང་བོ་ ཅིག་ བྱོས་སྐབས་ ཡམ་ཆན་པའི་ གཞི་ཅིག་ནེ་ ཚན་རིག་ དང་ དངོས་པོའི་ གཤིས་ལུགས་ལོ་ དབྱེད་མཁན་ དང་ སྐྱན་ངག་སོགས་ འབྲི་རྩོམ་ བྱོས་བའི་ སྲོག་ཆགས་ རིམ་པོ་ མགོ་བོའམ་ སྲོག་ལྡན་ གཞན་ གནས་པའི་ གཟའ་སྐར་ གཞན་ ཡོད་གམ་ སྙམ་པོ་ འདི་ ཨིན། གོང་ལོ་ དོ་སྣང་ བྱུང་བོ་ལྟར་ སྐར་མའི་ འཕེལ་བསྐྱེད་ བྱོས་ཚུལ་ འདི་ཙུ་ ཤེས་པ་ལོ་ བརྟེན་སྟེ་ འཛིག་རྟེན་ འདི་ཙུའི་ ནང་ ཉི་མ་ ས་ཡ་ མང་བོ་ ཡོད་པོ་ དང་ འདི་ཙུ་ མང་པོ་ ཅིག་གི མཐར་ གཟའ་སྐར་ འཁོར་བཞིན་ ཡོད་སྲིད་ དང་ གཟའ་སྐར་ འདི་ཙུ་ གྱུང་མོའི་ ངོས་ལོ་ ཉེན་དྲོད་ ཕོག་རྐྱེན་གྱིས་ སྲོག་ལྡན་ གནས་ སྲིད་པོ་སོགས་ ཡིད་ཆེས་ བྱོས་འོས་པོ་ འདྲ་བོ་ ཡོད། ང་ཅའི་ ཉི་མོའི་ འཁོར་ཚོགས་ འདི་ མཁའ་

དབྱིངས་ཀྱི་ སྐར་མ་ གཉིས་ ཉེ་ འཕྲོད་བརྡབ་ རྐྱེན་ལས་ བྱུང་བོ་ ཅིག་ སྣད། ཨིན་ཡང་ སྐར་རིགས་ འདི་ཙུ་ རང་ཉིད་ཀྱི་ གནས་གཞི་ མཁའ་ དབྱིངས་ལོ་ ལྟ་སྟི་ ལེབ་སྟི་ ཆུང་ཆུང་ ཨིན་སྟབས་ འདི་ ལྟ་བུའི་ བརྡབ་ འཕྲོད་ འདི་ སྐར་རིགས་ གཞན་ དང་ དུས་ གཞན་ལོ་ ཕན་ཆེར་ བྱུང་ མི་སྲིད་པོ་ ལྟ་བུ་ སྣད།

ཨིན་རུང་ རྩོད་པོ་ འདི་" བདེན་ མཐར་ འཁྲུལ་མན་ དཔྱད་ དགོས། ཧེ་སྲིད་ ནམ་མཁའ་ སྟོང་པོར་ གནས་པོ་ འདི་ སྲིད་དུ་ དུས་ཀྱང་ གནས་ ཚུགས་ལོ་ གཟའ་སྐར་ འདི་ཙུ་ཡང་ མཁའ་དབྱིངས་ཀྱི་ སྟོང་སངས་ ལྟར་ གློ་ངོར་ ལྷ་མེར་ གནས་པོ་ དང་ སྤུར་ ཐེངས་ གཅིག་ བྱུང་ ཟིན་པོ་ འདི་ དུས་ མཐའ་ཡས་པའི་ སྔོན་ལོ་ བྱུང་ ཡོད་པོ་ སྲིད་ལ་ རྒྱབ་ལོ་ཡང་ འདི་ ལྟར་ བྱུང་ སྲིད་སྟི་ འདི་ལས་ གཞན་ གན་ཡང་ འབྱུང་ཤད་ཀྱི་ དུས་ཡུན་ རིང་པོ་ ཡོད། འདིས་ བྱས་ གཟའ་སྐར་ ཚོགས་སྟེ་ ལྟ་བུའི་ གཟའ་ཚོགས་ གཞན་ཡང་ དུས་ གསུམ་གར་ མི་སྲིད་པོ་ མན།

ཨིན་རུང་ ང་ཅའི་ སྐར་ཚོགས་ སྟེ་ལས་ གཞན་པའི་ གཟའ་ཚོགས་ ཡོད་ན་ འདི་ལོ་ སྲོག་ཅན་གྱི་ དངོས་པོ་ གནས་ ཚུགས་པའི་ མཐུན་རྐྱེན་ ཡོད་མན་ དང་ ཡང་ མཁའ་དབྱིངས་ ཕྱི་རྐྱེན་ སྲོག་ལྡན་གྱི་ མཐུན་ཕྱོགས་ དང་ སྲོག་ཅན་ ཐོག་མར་ གནས་པོར་ ནང་གི་ བྱུང་རིམ་ ཆ་རྐྱེན་ མཐུན་ ཕྱོགས་སུ་ ཡོད་ གམ? ང་ཅའི་ གཟའ་ཆེན་ དགུ་ལས་ དུས་ གསུམ་

གན་རྡུང་ལོ་ སྲོག་ལྡན་ གནས་ སྲིད་པོར་ མངོན་པོ་ནི་ འཛམ་གླིང་ འདི་ དང་ གཟའ་ཆེན་ མིག་དམར་ (Mars) གཟའ་ཆེན་ པ་སངས་ (Venus) གསུམ་ ཙམ་ སྣང་། འདི་ཚུ་ལས་ གཟའ་ཆེན་ པ་སངས་ནི་ གདན་ལོ་ སྤྲིན་གྱིས་ གཏུམས་སྟེ་ ཡོད་པས་ འདིའི་ ནང་ལོ་ གན་ཅིག་ ཡོད་ ཤེས་པོ་ དཀའ། ཨིན་རུང་ འོད་ཤེལ་ ཀློན་བརྟན་ མཐོང་ཤེལ་ ནུས་ཤུགས་ ཆེ་ཤོས་ བརྒྱུད་སྟེ་ ལྟ་སྐབས་ འདིའི་ རླུང་དཀྱིལ་ ནང་ སྲོག་འཛིན་གྱི་ རླུང་ མེད་པོ་ དང་ གཟའ་ཆེན་ མིག་དམར་ལོ་ སྲོག་ འཛིན་རླུང་ ཤུང་ཀུ་ལས་ མེད་པོ་ ཤེས་རྟོགས་ བྱུང་རྐྱེན་ འདི་ གཉིས་གའི་ སྟེང་ ང་ཅ་གིས་ ཤེས་གསལ་ ལྟར་གྱི་ སྲོག་ཅན་ ཡོད་མིན་ ཐེ་ཚོམ་ སྣང་། འདིས་ བྱོས་ གཟའ་ཆེན་ འདི་ཚུ་ལས་ འཛམ་གླིང་གི་ ས་གཞི་ འདི་ ཁྱུ་རང་ སྐབས་ལེགས་ ཅན་ཅིག་ འཁོར་ཡུན་ ལོའི་ རིང་ཚད་ འཁོར་ལོའི་ འཁྲུག་ ཚད་ དང་ བཅས་པོ་ མཐའ་དག་ སྲོག་ཅན་ གནས་པའི་ མཐུན་ཕྱོགས་སུ་ ཡོད་པོ་ མི་ཚད་ འདིའི་ ཕྱི་ ངོས་ཀྱི་ གནས་སྟངས་ལོ་ཡང་ སྲོག་འཛིན་ རླུང་ དང་ ཆུ་རླུང་ (Hydrogen) སྲོལ་རྡས་ (Carbon) བཅས་པོ་ ལྡང་པོ་ ཡོད་པོ་ དང་ གཞན་ཡང་ དམིགས་བསམ་གྱི་ ཆུའི་ དྲོད་ཚད་ ཁྱད་ཆོས་ ཆར་ཞོད་ ལེགས་པོ་ རྒྱ་མཚོའི་ དྲོད་ཚད་ ཕལ་ཆེར་ ཆ་མཉམ་ལོ་ གནས་པོ་ ས་ དང་ ཆུའི་ ཆ་ ཚད་ མཐུན་ཕྱོགས་སུ་ ཡོད་པོ་ འདི་ཚུ་ ཐམས་ཅད་ སྲོག་ཅན་ གྲུབ་པོ་ དང་ རིམ་འཕེལ་ འབྱོས་པའི་ མཐུན་ཕྱོགས་སུ་ ཡོད་པོ་ སྣང་།

གལ་སྲིད་ ད་ལྟར་ ཡོད་སའི་ དངོས་པོ་ འདི་ཚུའི་ ཐོག་མའི་ སྐྱེ་གཞི་ ཕྲ་རྡུལ་ འདི་ཚུ་ ཕྲ་རྡུལ་ (Atom) དང་ འདུས་རྡུལ་ (Molecule) གྱི་ རྟེན་གཞི་ ཕྱོས་སྟེ་ དུས་དབང་ལས་ བྱུང་བ་ ཅིག་ ཨིན་ན་ འདི་ལྟར་ བྱུང་བའི་ ཆ་རྐྱེན་ཡང་ ཕུན་སུམ་ ཚོགས་པོར་ བྱུང་ ཡོད་པར་ ཐེ་ཚོམ་ མེད། ཨིན་ཡང་ དུས་ གནས་ གཞན་ གན་ དང་ གན་ལོ་ འདི་ལྟར་ འོང་སྲིད་ མིན་ དཔྱད་ དགོས་ འདིས་ འཛིག་རྟེན་ འདིའི་ ནང་ ང་ཅའི་ ཉི་མའི་ ཚོགས་སྡེ་ ཁུ་རང་ལས་ གཞན་ལོ་ སྲོག་ཅན་གྱི་ རིགས་ གན་ཡང་ མེད་པོ་ དང་ འཛམ་གླིང་ འདི་ཀི་ སྟེང་ལོ་ མན་པོ་ གཞན་ ག་ན་ལོ་ཡང་ སྲོག་ལྡན་ བྱུང་རིམ་གྱི་ རྗེར་ སོན་པའི་ འགྲོ་བ་ མི་རིགས་ ལྟ་བུ་ མཐོ་རིས་ ཉི་ཟླ་ སྐར་ གསུམ་གྱི་ མཛེས་ཆོས་ དང་ རྒྱ་ཁྱོན་ འདི་ཚུའི་ འབྱུང་ཁུངས་ མ་འོངས་པའི་ ལོ་རྒྱུས་ དཔྱད་ཞིབ་ ཚུགས་པའི་ རྣམ་དཔྱད་ དང་ ལྡན་པོའི་ སྲོག་ལྡན་ བཟོ་བཀོད་ ཚུགས་ མེད། འདིས་ ས་གཞི་ འདི་ དོ་གལ་ ཆུང་བའི་ གཟའ་སྐར་ གཅིག་གི་ ཁྲས་ ཡང་ན་ རྒྱ་ཁྱོན་ ཆེ་བའི་ མཁའ་ དབྱིངས་ལོ་ ཡོད་པའི་ ཕན་མེད་ཀྱི་ ནག་ཐིག་ ཅིག་ཙམ་ མིན་པོ་ མི་ཚད་ འདི་ཚུ་ཀི་ དཔལ་ དང་ ཕུན་ཚོགས་ དངོས་ནེ་ འདི་ ཁོ་རང་ ཨིན་པོ་ སྟོད།

དུས་རབས་ མང་པོའི་ རྟོག་དཔྱད་པོ་ཚུས་ ཨ་རི་ སི་ཊོ་ཊེལ་གྱི་ རྒྱབ་ལོ་ འབྲངས་སྟེ་ འཛམ་གླིང་ དབུས་ གནས་ཀྱི་ ལྟ་བ་ (Geocentric-Theory) བཤད་སྟེ་ ཉི་མ་ ཟླ་བ་ དང་ སྐར་ གསུམ་སོགས་ འཁྱུ་བ་ མིའི་

ཡར་རྒྱས་ཀྱི་ ཆ་རྐྱེན་ ཙམ་ལོ་ ཡོད་པར་ ལབ་པོ་ལོ་ འདི་ནི་ མི་ཤེས་པའི་ རང་ཤེད་ ཐུབ་པོ་ཙམ་ ཤིན་སེ་ ང་ཅག་གིས་ འདི་ལོ་ འཕྲུ་སྣང་ ཐུབ་ ཡོད་ཀྱང་ ལྟ་བ་ འདི་ཚུ་ དེང་དུས་ཀྱི་ ཚན་རིག་ དང་ རྩ་བ་ལས་ མི་མཐུན་པོ་ མན་བ་ ཕལ་ཆེར་ མངོན་གསལ་ སྦད། ཤིན་ཀྱང་ འདི་ལྟར་ བརྗོད་ན་ ཕོ་ ཤེད་ཅན་ དང་ མི་ཤེས་པའི་ གྲལ་ལོ་ བརྩི་ཉེན་ ཡོད་པོ་ དང་ ས་གཞི་ འདིའི་ ཕྱི་ངོས་ལོ་ སྲོག་ཅན་ འཕེལ་གནས་ཀྱི་ ཆ་རྐྱེན་ སྒྲུལ་བསྒྲུར་ ལྟ་བུའི་ འདུ་འཛོམས་ དང་ མཐུན་ཕྱོགས་ ཡོད་པོ་ སོགས་ལོ་ བསྟད་ སྟེ་ འཇིག་ རྟེན་ དཀོན་མཆོག་གིས་ བཟོ་ པོར་ སྒྲོ་འདོགས་ ཐུབ་ སྲིད་ པར་ བཏགས་སྟེ་ མཁས་དབང་ ཧེན་ཊར་སན་གྱིས་ ལོ་ཤས་ སྔོན་ལོ་ གལ་སྲིད་ འཇིག་རྟེན་ འདི་ བཀོད་པ་པོ་ ཅིག་གིས་ འཆར་བཀོད་ ཅིག་ ཤིན་ན་ འདི་ ལྟ་བུའི་ འཆར་བཀོད་ འདི་ དུས་ དག་ གནས་ གཞན་ མང་པོར་ ནུས་པོ་ ཐོན་ ཡོད་དགོས་ མེད། རྒྱུ་རྐྱེན་ འགྱུར་ ལྡོག་གི་ རྣམ་པོ་ ཆེས་ མང་པོ་ གསལ་བས་ དུས་ཀྱི་ འགྱུར་བ་ལོ་ བརྟེན་སྟེ་ གྲུབ་པོ་ ཤེས་རྩུགས་ སེ་ གསུང་བོ་ ལྟར་ མདོ་ཙམ་མོ།

ཚིག་དོན༔

འཇིག་རྟེན་གྱི་ ཁམས།	THE UNIVERSE
འོད་དཔར་ འཕྲུལ་ལས།	PHOTOGRAPHY

འོད་ཤེལ་ ཚོན་བརྟན་ རིག་ཀོ།	SPECTROSCOPY
རྒྱང་ཤེལ།	TELESCOPE
སྐར་རྩིས་ རིག་ཀོ།	ASTRONOMY
འབྱུང་བའི་ ཚན་རིག་གི་ རྩིས་རིག།	MATHEMATICAL PHYSICS
རྒྱུ་སྐར་ གཟུགས་དཔྱད་ རིག་ཀོ།	ASTROPHYSICS
རྩིས་རིག་ སྨྲ་བ།	MATHEMATICIAN
ཕྲེད་ཐིག།	LATITUDE
ལྟོས་གྲུབ་ཀྱི་ ལྟ་བ།	THEORY OF RELATIVITY
དཀྱིལ་ཐིག།	DIAMETER
འོད་ལོ།	LIGHT YEAR
ཉི་ཟེར།	RAY OF LIGHT
རླབས་འཁྲུགས།	TIDAL ACTION
མེ་རྫས།	FILAMENTS
སྐར་རྡོ།	FILAMENTS
རླབས་ཀྱི་ ལྟ་བ།	TIDAL THEORY
འབྱུང་གཤིས།	CLIMATE
གནས་གཤིས།	WEATHER
སྙོམས་ལེགས།	FAIR AND MILD

གནས་གཤིས་ སྔོན་བརྡ།	WATER FORECAST
ཡར་ཐོན་ རྣམ་པོ།	CIVILIZATION
ཚ་དྲོད་ འཕྲུལ་འབྲེལ་ རིག་པའི།	SECOND LAW OF
འགྲོ་ལུགས་ གཉིས་པོ།	THERMODYNAMICS
དངོས་པོའི་ གནས་སྟངས།	MATERIAL SYSTEM
རྡོ་སོལ་གྱི་ རིམ་པོ།	COAL BED
མི་མངོན་ ནུས་ཤུགས།	LATENT ENERGY
འགུལ་སྐྱོད་ ནུས་ཤུགས།	KINETIC ENERGY
ཆ་སྙོམས་ རང་བཞིན།	EQUILIBRIUM
བཟོ་སྐྲུན་ བྱུས་ནུས་ཀྱི་ ནུས་ཤུགས།	CREATIVE ENERGY
བཀོད་པོ།	CREATION
འོད་ཤེལ་ མཚོན་བརྟན།	SPECTRUM
གསལ་ཕབ།	DECODE
ཁོག་པོ།	CORE
བཤའ་དཀར་ རྡོ།	NICKEL
ལྕུགས་རྡོ་ སྨུག་པོ།	BASALTIC-ROCK
གཟའ་ཕྲན།	ASTEROIDS
དུ་བ་ མཇུག་རིང་།	COMETS

འཁོར་སྐར།	SATELLITES
གཟའ་ཆེན།	PLANETS
ཉི་མའི་ ཚོགས་འཁོར།	SOLAR-SYSTEM
སྐར་ཚོམས།	GLAXY
གཟའ་སྐར་ ཚོགས་འཁོར།	PLANETARY SYSTEM
མུ་མཁྱུད།	RIM
སྐྱ་ལམ་ དགུ་ཚིགས་ སྐྱ་མོ།	MILKY WAY
ཝེ་ག།	VEGA
ཕུ་ལུ་གྲོ།	PLUTO
བན་བུན་ སྐར་ཚོགས་ འཁོར་ལོ།	SPIRAL-NEBULA
འཇིག་རྟེན་ འཁྱུང་རིམ།	COSMIC REVOLUTION
བན་བུན་ སྐར་ཚོཏ་ རཏ་པའི་ གྲུབ་དོན་	NEBULAR HYPOTHESIS
གཟའ་ཕྲན་གྱི་ ལྟ་བ།	PLANETESIMAL THEORY
རླངས་རྫས།	GASEOUS SUBSTANCE
གོ་ལྷའི་ ལྷོ་ཕྱེད།	SOUTHERN HEMISPHERE
མི་ཧི་ ལིའི་ སྤྲིན་ཚུ།	LASSER MAGELLANIE CLOUD
འཆའ་རུང་།	HABITABLE
མིག་དམར།	MARS

གཟའ་ཆེན་ པ་སངས།	VENUS
འོད་ཤེལ་ ཚོན་བརྙན་ མཐོང་ཤེལ།	SPECTROSCOPE
རླུང་དཀྱིལ།	
སྲོག་འཛིན་ རླུང་།	OXYGEN
ཆུ་རླུང་།	HYDROGEN
སོལ་རྫས།	CARBON
རྡུལ་ཕྲན་ ཕྲ་རྡུལ།	ATOM
འདུས་རྡུལ།	MOLECULE
འཛམ་གླིང་ དབུས་ཀྱི་ ལྟེ་བོ།	GEOCENTRIC THEORY.

ང་བཀྲ་ཤིས་ཀྱི་ སྙིང་ ཨིན།

ང་ བཀྲ་ཤིས་ཀྱི་ སྙིང་ ཨིན། ངའི་ ལྗིད་ཚད་ སྐ་རམ་ གསུམ་བརྒྱ་ ཙམ་ དང་ ཁ་དོག་ནི་ དམར་སྨུག་ ཨིན། དབྱིབས་ གཟུགས་ ལེགས་པོ་ མེད་པས་ མཛེས་སྡུག་ ལྡན་པོ་ མན་ཡང་ ངས་ སྦྱིན་བདག་ བཀྲ་ཤིས་ཀྱི་ ཞབས་ཞུ་ ཧུར་ཐག་ བྱོས་དོ་ ཨིན། ང་ ཁོང་གི་ བྱོང་ཁོག་གི་ དབུས་ལོ་ ཡོད་པའི་ རུས་སྦྲེལ་ རྒྱུས་པར་ དཔྱོང་སྡེ་ ཡོད། ངའི་ དཀྲུས་ལོ་ ཨེན་ཅི་ དྲུག་ དང་ ཞེང་ཁ་ ཆེ་ས་ལས་ རྩི་ས་ན་ ཨེན་ཅི་ བཞི་ ཡོད། ངའི་ གཟུགས་ནི་ ཤིང་འབྲས་ གླི་གི་ དབྱིབས་ དང་ འདྲ་ ཆེ་བོ་ ཡོད། གུ་ཅག་ ནམ་པོ་ཙུས་ ངའི་ སྐོར་ སྨན་དག་མཁན་ཙུས་ བསྡུགས་བརྗོད་ སྣ་ཚོགས་ བྱོས་སྡེ་ ཡོད་པོ་ ཐོས་ ཡོད་ཀྱང་ དངོས་འབྲེལ་ བྱོས་ན་ ང་ལོ་ གཞན་གྱི་ ཡིད་ འཁྲོག་གོའི་ རང་གཤིས་ ག་རེ་ མེད།

ང་ ཁོག་གོ་ བཞི་ལྡན་གྱི་ གཡོག་ ཤུགས་ཆེན་ བྱོས་མཁན་ ཅིག་ ཨིན། ངའི་ ཁོག་གོ་ བཞི་པོ་ འདི་ཡང་ བསྡུས་ན་ བྱོས་པའི་ གཡོག་གི་ ཆ་གནས་ གཡས་ཁོག་ དང་ གཡོན་ཁོག་ གཉིས་ལོ་ འདུ་བས་ དང་པོས་ གློ་བའི་ ནང་ལོ་ ཁྲག་ བཏང་བོ་ དང་ གཉིས་པས་ གཟུགས་པོའི་ ནང་ལོ་ ཁྲག་ འདྲེན་ འཐེང་ཤད་ཀྱི་ གཡོག་ བྱོས་དོ་ ཨིན། ངའི་ བྱོས་པའི་ གཡོག་ མེལ་ལེའི་ ཐོག་ལས་ རྩི་ས་ན་ ཉིན་རེར་ མེལ་ལེ་ ༦༠་༠༠༠ རིང་ཚད་ཀྱི་

ཁྲག་རྩའི་ བརྒྱུད་སྟེ་ ཁྲག་ བཏང་ལན་ བྲོས་སྟེ་ ཨོ་འདི་ སྟོད་ལོ་ གླུགས་ན་ སྐྱེ་ལོན་ ༤༠༠༠ ཤོང་བའི་ སྟོད་ཆེན་ གང་ ཚུགས་པོ་ ཡོད། སྐྱེ་ལོན་ གཅིག་ལོ་ ལི་ཀྲར་ བཞི་ ལྷག་ཙམ་ ཡོད།

བཀྲ་བཤིས་ཀྱིས་ ངའི་ སྙིང་ མདོ་བསམ་ བཏང་ སྐབས་ ང་ཙག་ སླ་བོ་ དང་ སྙི་བོའི་ རང་བཞིན་ཅན་ལོ་ ངོས་ འཛིན་ཤད་ཀྱི་ ཡོད་ཀྱང་ ངས་ ཁོའི་ མི་ཚེ་ གཅིག་གི་ རིང་ལོ་ ཁྲག་ ཏོན་ ༣༠༠ ༠༠༠ ལས་ ལྷག་ཀོ་ བཏང་ལན་ བྲོས་བཞིན་ ཡོད། འདི་ ནང་བཞིན་ ང་ནེ་ རྫོག/ ཁུ་ཚུར་ རྟེག་འགྲན་པོ་ སྟོབས་ཆེན་ ཅིག་གི་ ལག་ཀོའི་ ཉྭ་རིལ་ དང་ ཁ་ཐུག་ལོ་ རྒྱུགས་པའི་ རྐད་པོའི་ ན་རིལ་ལས་ ལྷབ་ གཉིས་ཀྱི་ ཤུགས་ཀྱང་ ཆེ་བོ་ བྲོས་བཞིན་ ཡོད། འདི་ཙུ་ ངའི་ གཡོག་ ཤུགས་ དང་ མཉམ་བོ་ བྲོས་བཙུག་ན་ སྐར་མ་ རེ་ བཤེ་སྟེ་ མི་ཆད་ འགྱུ་ཤད་ ཨིན། མདོར་ན་ བྱད་མེད་ཀྱི་ གཟུགས་ ནང་གི་ ཤ་སྒྲིམ་ (Muscle) གཞན་ ཐམས་ཅད་ལོ་ ང་ ནང་བཞིན་ ཤུགས་ རྩ་བ་ལས་ མེད། འདིར་ མི་ཚད་ ངས་ རང་གི་ ནུས་ཤུགས་ ཉིན་མཚན་ སྦྲེལ་སྟེ་ ལོ་ ༧༠ སྐོར་ བདག་ཀུ་ བཟུང་ ཚུགས་བཞིན་ ཡོད། བྱད་མེད་ཀྱི་ བུ་སྣོད་ ཕྲུ་མའི་ ཤ་སྒྲིམ་ ནུས་ཤུགས་ ག་ཚོད་ ཙམ་ ཆེ་ཡང་ འདི་ལྟར་ ཚུགས་པོ་ མེད།

ཨིན་ཡང་ ངས་ ངལ་འཚོ་ རྩ་ལས་ རྐྱབས་པོ་ མེད་ སེ་ བརྗོད་ན་ ཕྲན་བུའི་ སྒྲོ་ བཏགས་པོ་ ཨིན་སྟེ་ ངའི་ འཕར་བརྡབ་ སྟ་ཕྱིའི་ བར་ ང་ལོ་

ངལ་འཚོ་ ཐོབ་ཏོ་ ཡིན། ག་ལྟེ་ ཡིན་ ལབ་ན་ ངའི་ གཡོན་གྱི་ ཁོག་ཆེན་ (left ventricle) ཚུར་ བཙུམ་པོ་ དང་ གཟུགས་ཀྱི་ ནང་ ཁྲག་ ཕུད་ བཏབ་ ཤུགས་པར་ སྐར་ཆ་ གཅིག་གི་ བཅུ་ཟུར་ གསུམ་ འགོར་བཞིན་ ཡོད། ཨོ་འདིའི་ སྐབས་ སྐར་ཆ་ ཕྱེད་ཀ་ ངལ་འཚོ་ ཐོབ་ཏོ་ ཡིན། འདི་ ནང་ བཞིན་ བཀྲ་ཤིས་ གཉིད་ ཁུག་ སྐབས་ ཁྲག་གི་ རྩ་ཕྲན་ (Capillaries) བརྒྱ་ཆ་ མང་པོ་ ཅིག་ལས་ མེད་དུ་ སོང་བས་ཀྱང་ ངས་ རྩ་ཕྲན་ འདི་ཚུའི་ ནང་ ཁྲག་ ཕུད་འདྲེན་ ཤུགས་ མི་དགོས་པས་ འདིའི་ རིང་ ཕར་བརྡབ་ གྲངས་ཚད་ ༧༢ ལས་ ༥༥ བར་ ཕྱོད་དུ་ སོང་བས་ འདིའི་ ཚོད་ཀྱི་ ངལ་འཚོ་ ཐོབ་བཞིན་ ཡོད། བཀྲ་ཤིས་ཀྱིས་ དུས་ཡུན་ ཕལ་ཆེ་བོར་ ངའི་ ཐོག་ བློ་གཡེང་ ཤུགས་དོ་ མེད་པོ་ འདི་ ལྟེམ་ སྤྲད། གན་ ཡིན་ ལབ་ན་ འདི་ལྟར་ ཤུགས་པོ་ ཡིན་ན་ ཁྲུ་རང་ སྙིང་རྩ་ ནད་པོ་ཅན་ལོ་ གྲུར་སྲི་ ཕན་ཚུན་ གཉིས་ག་ དངོས་འབྲེལ་གྱི་ དཀའ་ངལ་ ནང་ ལྷུམ་ཉེན་ ཆེ་བས་ ངའི་ ངོས་ལས་ཀྱང་ འདི་ བཟོ་འདོད་ མེད། ཡིན་ཡང་ སྐབས་ འདིར་ ཁོ་རང་གིས་ ངའི་ ཐོག་ ཡིད་ ཚབས་ ཤུགས་པོ་ ཕལ་ཆེ་བོ་ དོན་མེད་ འཁྲུལ་བོའི་ སེམས་ངལ་ སྤྲད། དཔེར་ན༔ མཚན་ གཅིག་ལོ་ བཀྲ་ཤིས་ ཁོ་རང་ གཉིད་ ཁུག་རབ་ ཤུགས་སྐབས་ ངའི་ ཁོག་གོ་ གཡས་གཡོན་གྱི་ རྩ་ ཕྲེ་ བཙུམ་ འཛམ་ལོ་ དལ་པོར་ ཤུགས་པར་ བརྟེན་ ཁོས་ ཉན་ སྐབས་ སྙིང་གི་ འཕར་བརྡབ་ ཞུང་དུ་ སོང་བས་ དོན་མེད་ བློ་གཡེང་ ཤུགས་པོ་

སེན། འདི་་་དུས་ ངས་ ཁོ་རང་ བློས་ བཏང་དོ་ ཡོད་ཀམ་ སེ་ན་ མན་བས་
བོ་རང་གིས་ འདི་ འདྲ་བའི་ སེམས་ ཚབས་ བྱོས་ དགོས་པའི་ དོན་ མེད།

བཀྲ་ཤིས་ཀྱི་ མོ་ཏའི་ ནང་གི་ འབར་རྫས་ཀྱི་ ཡོ་བྱད་ འདི་ ནང་བཞིན་ལོ་ ངའི་ ནུས་ཤུགས་ཀྱི་ འབར་རྫས་ཀྱི་ ཡོ་བྱད་ཙུ་ཡང་ སྐབས་ རེ་ ཡུད་ཙམ་ སྐྱོན་ ཤོར་བཞིན་ ཡོད་པོ་ནེ་ ངས་ རང་གི་ གློག་ཤུགས་ བཟོ་བསྐྲུན་ ཐོག་ སྙིང་་་ཁོག་གཡས་ གཡོན་གྱི་ རྩ་ཁར་ ཕྲོ་བཙུམ་ བྱོས་ཤད་ཀྱི་ བསྐུལ་བརྡ་ བཏང་བཞིན་ ཡོད། ཨིན་རུང་ སྐབས་རེ་ མེ་མཆེད་ མ་ཚུགས་པའི་ དབང་གིས་ མཚམས་ ཚོགས་ མི་ལྡན་པར་ གཅིག་ རྗེས་ གཉིས་མཐུད་ཀྱི་ འཕར་ བརྡབ་ འོང་སྐབས་ ངས་ བར་མཚོངས་ བྱོས་པོ་ འདྲ་པོ་ མངོན་ཡང་ དངོས་འབྲེལ་ འདི་ལྟར་ མན་སྟི་ བཀྲ་ཤིས་ཀྱི་ ང་ལོ་ བློ་ མ་གཏད་པའི་ སྐབས་ལོ་ཡང་ གནས་ཚུལ་ འདི་ལྟར་ ཡང་ཡང་ འོང་བཞིན་ ཡོད་པར་ བརྟེན་ ཁུ་རང་ ཧ་ལས་ འདས་ དོགས་ ཁ་པོ་ སྤྱད། འདི་ ནང་བཞིན་ མཚམས་རེ་ བཀྲ་ཤིས་ལོ་ གྲིབ་ གནོན་ འདྲ་པོ་ བྱུང་་་རྐྱེན་གྱིས་ གཉིད་ སད་ཆེ་ ང་ རྒྱུགས་བཞིན་ ཡོད་པོར་ འཁྲུལ་སྟི་ སེམས་ཁྲལ་ བྱོས་བཞིན་ འདུག། ང་ལོ་ གནས་ཚུལ་ འདི་ འདྲ་པོ་ འོང་རྐྱེན་ གཉིད་ལམ་ ནང་ ཁོ་རང་ སྲོག་ སྐྱབས་པའི་ དོན་ལོ་ རྒྱུགས་ཀར་ བརྟེན་ ངས་ཀྱང་ མཉམ་པོ་ རྒྱུགས་ཀོ་ ཨིན། ཁོ་ རང་གི་ དོན་མེད་ སེམས་ཁྲལ་ འདི་ འདྲ་བའི་ རྐྱེན་གྱིས་ ངའི་

འཕར་ཚད་ཀྱང་ ཧེ་མགྱོགས་ལོ་ སོང་། ཁོ་རང་ ལྷོད་པོར་ སོང་བོ་ ཨིན་ན་ ང་ཡང་ འདི་ལྟར་ ཐོན་ཤད་ ངེས། གལ་སྲིད་ ཁོ་རང་གིས་ འདི་ལྟར་ མ་ཚུགས་ན་ཡང་ ང་ ལྷོད་དུ་ བཏང་ཐབས་ གཞན་ ཅིག་ ཡོད། འདི་ནི་ ཁོ་རང་གི་ རྐུབ, མཇིང་པོ་ བརྒྱུད་ རྒྱུ་བའི་ འཕར་རྩ་ གཉིས་འདྲེན་ རྩ་དཀར་ཙུ་ཀིས་ ངའི་ མགྱོགས་མགྲོད་ བཀག་ གཡོག་ འདྲ་བོ་ བྱེས་ བཞིན་ ཡོད་ན་ འདི་ཙུ་ལོ་ འཛམ་པོས་ ཕུར་ཕྱུག་ བྱེས་ན་ ངའི་ འཕར་ཚད་ ཀྱང་ རང་བཞིན་གྱིས་ ལྷོད་དུ་ འགྱུ་ཤད་ ཨིན།

བཀྲ་ཤིས་ཀྱི་ ཁོ་རང་ ཐང་ཆད་པོ་ དང་ མགོ་ཡུང་ འཁོར་བོ་སོགས་ མིན་བདེ་བོ་ གན་ བྱུང་ན་ ཕལ་ཆེར་ ང་ལོ་ མ་ཉེས་ ཁ་གཡོག་ བྱོས་བཞིན་ ཡོད་ཀྱང་ ཐང་ཆད་པོ་ འདི་ ང་ དང་ འབྲེལ་བ་ ཐྲན་བུ་ལས་ མེད། མགོ་ ཡུང་ འཁོར་བོ་ ཕལ་ཆེ་བོ་ རྩ་བའི་ བྱུང་རྐྱེན་ རྣ་ཟར་ ཐུག་བཞིན་ ཡོད། འདི་ ནང་བཞིན་ ཡིག་ལྕུག་ སྟེང་ལོ་ གཡོག་ ཡང་ཡང་ བྱོས་སྐབས་ བྱོང་ "ཁོག་ ནང་ ཟུག་ཟེར་ བྱུང་བ་ལོ་ བརྟེན་སྟེ་ ཁུ་རང་ལོ་ སྙིང་གི་ ན་ཚ་ བྱུང་ རབ་ མེད་ཀཾ་ སྙམ་པའི་ འཇིགས་ཧང་ བྱོས་བཞིན་ འདུག། ཨིན་རུང་ ཟུག་ འདི་ནི་ ཁུ་རས་ ཆུ་ཚོད་ གསུམ་ བཞིའི་ སྔོན་ལོ་ ལྟོ་ཆས་ ལྡིད་ཅན་ ཟ་བའི་ རྐྱེན་གྱིས་ ལྟོ་ཆས་ འཇུ་ལམ་ལས་ ན་ཟུག་ འདི་ བྱུང་བོ་ ཨིན་ བསམ, ང་ལོ་ ཉེན་དོགས་ བྱེས་ དགོས་པའི་ དོན་ རྩ་བ་ལས་ མེད། སྤྱིར་ བཏང་ ང་ལོ་ ཚད་ལས་ བརྒལ་བོའི་ གཡོག་ཤུགས་ དང་ སེམས་ངལ་

བྲུང་སྡོ་ ཨོ་འདྲིས་ ང་ དཀའ་ངལ་ ཡང་ན་ འདི་ལས་ སྐྱབས་པོའི་ དོན་ལོ་ ན་ཟླུག་གི་ བརྟ་ བཏང་བཞིན་ ཡོད། འདི་ནི་ ང་ལོ་ བཀྲུལ་བའི་ ལས་ འགན་ དང་ བསྟུན་པའི་ འཚོ་ཟས་ ཁྲུག་ བཅུད་ཚད་ ལངས་པོ་ ཐོབ་པོ་ མེད་པོ་ གོ་བའི་ ཆེད་དུ་ ཨིན།

འོ་ན་ ང་ལོ་ འཚོ་ཟས་ ཐོབ་ཚུལ་ ག་ལྟེ་ ཨིན་སེ་ན་ ཁྲུག་ལས་ ཐོབ་པོ་ བརྗོད་ མི་དགོས་སྡེ་ གཟུཏ་ ཡོངས་ཀྱི་ ཕྱིད་ཚད་ ཆ་ ཉི་བརྒྱུར་ ཕྱེ་ནོ་ ངས་ ཆ་གཅིག་ མན་པོ་ མཆོན་ ཚུགས་པོ་ མེད་རུང་ གཟུགས་ལོ་ ངེས་པར་ མཁོ་བའི་ ཁྲུག་ འཁོར་ཆ་ ཉི་ཤུར་ ཕྱེ་ན་ ཨོ་འདིའི་ ཆ་ གཅིག་ ང་ལོ་ དགོས་བཞིན་ ཡོད་པས་ གཟུགས་ཀྱི་ ནང་གི་ དབང་དོན་ (Organ) གཞིན་ དང་ སྐྱི་དཀར་ (Tissues) ཚུ་ལས་ ལྷབ་བཅུས་ མང་པོ་ ལོངས་སུ་ སྤྱོད་བཞིན་ ཡོད།

ཨིན་ཡང་ ངས་ ཁོག་ཀོ་ ཆེ་ཆུང་ བཞིའི་ ནང་ལོ་ རྒྱུ་བའི་ ཁྲུག་ལས་ འཚོ་ཟས་ འཐེན་འཛིབ་ བྱོས་དོ་ མེད་སྡེ་ ལྡོན་ཤིང་ ལོ་འདབ་ འདྲ་པོ་ ང་ལོ་ ཡོད་པའི་ རྩ་འདབ་ ཕྲ་ལོ་ ཐུང་བའི་ ཁྲུག་རྩ་ གཉིས་ལས་ འཚོ་ཟས་ འཐེན་འཛིབ་ བྱོས་བཞིན་ ཡོད། ཁྲུག་རྩ་ ཨོ་འདི་ གཉིས་ལོ་ འཛིན་སྐྱོང་ འཕར་རྩ་ (Coronary Arteries) ལབ་དོ་ ཨིན། གཉིས་པོ་ འདི་ནི་ ཉེན་ ཁྱུང་ ལེབ་སྡེ་ ཆེ་བའི་ ཉེན་རྩ་ ཨིན་པས་ འདི་གཉིས་ལོ་ འཚོ་བ་ ཕྲོ་དྲགས་ ཅིག་ བྱུང་ཡང་ འཆི་བའི་ རྒྱུ་རྐྱེན་ ཆེ་ཤོས་ འདི་ ཨིན། འདིར་ མི་ཚད་

འཕར་རྒྱ་ འདི་ གཉིས་ ནང་ལོ་ ཚོལ་ དང་ ཞག་ རིམ་གྱིས་ བསག་སྟེ་ རྒྱ་སྒོ་ འགགས་པོའམ་ ཡང་ན་ གློ་བུར་ལོ་ ཚོལ་སྒོང་ ཆགས་པོ་སོགས་ཀྱིས་ ཁྲུག་• སྒོ་ བཀག་ཀོའང་ སྲིད། མི་ ཁ་ཤས་ལོ་ གནས་ཚུལ་ འདི་ ཆུང་དུས་ ལས་ཀྱང་ འོང་སྲིད། ཨིན་ཡང་ རྒྱ་སྐྱོན་ འདི་ ག་ལྟེ་ བྱུང་མན་ ད་ལྟ་ ག་གིས་ཀྱང་ ཤེས་ ཚུགས་པོ་ མེད། འདི་ མཚུངས་ འཕར་རྒྱ་ གན་ཡང་ རྡུང་པོ་ ཅིག་ སྒོ་ རྐྱབས་པོ་ ཨིན་ན་ འདིས་ འཚོ་ཟས་ བྱིན་ཡུལ་ སྙིང་གི་ ཤ་སྒྲིམ་གྱི་ ཆ་ཤས་ འདི་ཡང་ ཤི་ འགྱུ་བཞིན་ ཡོད་སྟེ་ འདིའི་ དབང་གིས་ སྐྱི་རོ་ Scar Tissue མཛུབ་རྩེད་ ཤེལ་རིལ་གྱི་ ཚད་ཙམ་ དང་ ཡང་ན་ སྦོམ་བོ་ པང་སྦོལ་ ཕྱེད་ ཙམ་གྱི་ ཆེ་ཚད་ སོགས་ལོ་ འགྱུར་སྲིད་སྟེ་ འདི་ འདྲ་བའི་ འགྱུར་བ་ ཆེ་ཆུང་ལོ་ ཤིག་ཀས་ གནོད་སྐྱོན་ དང་ ཉེན་ཚབས་ ཀྱང་ ཆེ་ཆུང་ འོང་བཞིན་ ཡོད་སྟེ་ འདི་ཡང་ འགགས་གཞི་ རྒྱ་ཕྲ་ སྦོམ་པོ་ གནས་ས་ གལ་གནད་ ཆེ་ཆུང་སོགས་ལོའང་ རག་ལས་བཞིན་ ཡོད་པོ་ སྲིད།

ལོ་ལྷའི་ སྔོན་ལོ་ བཀྲ་ཤིས་ལོ་ སྙིང་ཁམས་ཀྱི་ ནད་ ཅིག་ བྱུང་ཡང་ ཁོ་ རང་གིས་ ཤེས་རྟོགས་ བྱུང་ མེད། འདིའི་ སྐབས་ཀྱི་ འཕར་རྒྱ་ འགགས་ཀོ་ འདི་ནེ་ ངའི་ རྒྱབ་ ངོས་ལོ་ ཡོད་པའི་ རྒྱ་ཕྲན་ ཅིག་ ཨིན་ཅིང་ ཁོ་རང་ འདི་ དུས་ གཡོག་ ལེབ་སྟེ་ ཆེ་བའི་ རྐྱེན་གྱིས་ ན་ཟུག་ ཆུང་ཀུ་ འདི་ལོ་ ངོ་སྣང་ དང་ ཤེས་རྟོགས་ བྱུང་ མེད། ངས་ སྐྱི་རོའི་ ཤུལ་ སྲན རྟོག་ ཙམ་གྱི་ ཆེ་ཚད་ ཡོད་པོ་ འདི་ གཙང་སེལ་ བྱས་པར་ བདུན་ཕྲག་

གཉིས་ཙམ་ འགོར་ སོང་།

བཀྲ་ཤིས་ ཁོ་རང་ སྙིང་གི་ ན་ཚ་ ཡང་ཡང་ བྱུང་བོ་ མི་ཚད, ཅིག་ལས་ འོང་བོ་ ཨིན་ཅང་ ངས་ཀྱང་ ཁོ་རང་ལོ་ དཀའ་ངལ་ བཟོ་ཤད་ རིགས་ རྩིས་ལས་ བཤད་ ཡོད། ཁོ་རང་ལོ་ མི་རྒྱུད་ ཐོག་ལས་ བྱུང་བོ་ འདི་ བཅོས་ཐབས་ མེད་ཀྱང་ སྙིང་ ནད་ཀྱི་ ཉེན་ཁ་ ཆུང་དུ་ བཏང་ཤད་ཀྱི་ ཐབས་ཤེས་ མང་པོ་ ཡོད། འདི་ཡང་ གཟུགས་ཀྱི་ ལྷིད་ཚད་ ཕྱི་དྲགས་པའི་ སྐོར་ལས་ བརྗོད་ན་ བཀྲ་ཤིས་ རང་གི་ སྐེད་པར་ བསྐོར་སྟི་ ཚོ་ལུ་ བཏག་ བཞིན་ འགྱུ་བཞིན་ ཡོད་སྐབས་ ཁོ་རང་གིས་ ང་ དར་མོ་ གྱོད་ལུག་ ཨིན་སེ་ རང་གིས་ རང་ལོ་ རྒོད་སྒྲོ་ བྱོས་བཞིན་ ཡོད་ཀྱང་ དངོས་ བྱོས་ན་ རྒོད་སྒྲོ་ ཤོར་བའི་ གནས་མ་ ཨིན། གན་ ཨིན་ སེ་ན་ ཚོལ་ཞག་ ལྷག་མ་ རེ་རེ་ ཁྲག་རྩ་ ཕྲ་དྲགས་ (Capillary) གཅིག་ ནང་ བཏང་ན་ མེལ་ལོ་ ཉི་བརྒྱ་ ཚོད་ཙམ་ འགྱུར་བཞིན་ ཡོད། འདི་ཙུ་ ཁྲག་ དང་ མཉམ་པོ་ ཕུ་བཏང་ དགོས་པས་ ཨོ་འདིའི་ ཚོད་ཀྱི་ སྙིང་ལོ་ ལས་དོན་ འཕར་མ་ ཆགས་བཞིན་ ཡོད། ཨོ་འདིའི་ རྐྱེན་གྱིས་ ངས་ བཀྲ་ཤིས་ཀྱི་ ཁྲག་ཤེད་ འཕར་མ་འཇུག་ཀོ་ མེད་པོ་ སྣྲད། ཁོའི་ ཁྲག་ཤེད་ཀྱི་ ཚད་ ༡༤༠/༩༠ བར་ ཨིན་ཅིང་ འདི་ནེ་ ལོ་བབས་ དང་ བསྟུན་པའི་ སྤྱིར་བཏང་གི་ མཐོ་ཚད་ ཨིན། འདི་ཡང་ སྙིང་ཁོག་ བཙུམ་ སྐབས་ ཁྲག་ཤེད་ཀྱི་ ཚད་ ༡༤༠ དང་ སྙིང་ཁོག་གི་ འཕར་བརྡབ་ སྟེ་ཕྱིའི་ བར་ལོ་ ངལ་འཚོ་ བྱུང་སྐབས་ ཁྲག་

ཤེད་ཀྱི་ ཚད་ དགུ་བཅུ་ ༩༠ ཡིན།

ཏྲུག་ཤེད་ ཀྱི་ དམའ་ཚད་ འདི་ གལ་ཆེ་བོ་ ཡིན། ཨོ་འདིའི་ རྒྱུམ་ཚན་ནེ་ ཏྲུག་ཤེད་ ག་ཚོད་ཅམ་ འཕར་པོ་ འདིའི་ ཚོད་ཀྱི་ ང་ལོ་ ངལ་འཚོའི་ གོ་སྐབས་ ཉུང་དུ་ སོང་སྟེ་ སྙིང་ལོ་ ངལ་འཚོ་ ལྷུང་པོ་ མ་བྱིན་ན་ ཨོ་འདིས་ འབད་རྩོལ་ གན་བྱུས་ ཁོ་རང་ ཤི་བའི་ རྒྱུ་ཆེད་ བཟོ་བོ་ སྦད། འདིས་ བྱུས་ བཀྲ་ཤིས་ རང་གིས་ རང་གི་ ཏྲུག་ཤེད་ འདི་ དམའ་ཚད་ བར་ལོ་ བཅུག་ཐབས་ བྱུས་དགོས། འདི་ལྟར་ བྱུས་ཐབས་ མང་པོ་ ཡོད། དང་པོ་ནེ་ རང་གི་ གཟུགས་ཕུང་གི་ ལྡིད་ཚད་ ལྷག་ཀོ་ འདི་ མེད་པོ་ བཟོ་ དགོས། འདི་ལོ་ བརྟེན་སྟེ་ ཏྲུག་ཤེད་ དམའ་རུ་ སོང་བོ་ འདིར་ ཁོ་རང་ ཧ་འདྲས་བཞིན་ ཡོད། འདི་བཞིན་ལོ་ ཏང་ཁུ་ལོ་ མཚོན་ན་ བཀྲ་ཤིས་ནེ་ ཉིན་ལྟར་ ཏང་ཁུ་ སྒྲོམ་ཆུང་ གཉིས་རེ་ འཐེན་བཞིན་ ཡོད་ ལྟབས་ ཁོ་རང་གིས་ ཆུ་ཚོད་ ༢༥ ནང་ ཐ་མག་ཁའི་ དུག་བཅུད་ (Nicotine) མི་ལི་ གྲམ་ ༨༠ ལས་ ༡༢༠ བར་ འཐེན་འཛིན་ བྱུས་ བཞིན་ ཡོད། རྫས་རིགས་ འདི་ནེ་ རང་བཞིན་ རྩུབ་པོ་ ཡིན། དུག་རྫས་ འདིས་ འཕར་རྒྱ་ སྤྲི་ དང་ བྲེ་བྲག་ཏུ་ རྐང་ལག་གི་ འཕར་རྒྱ་ཙུ་ དམ་ བཙིར་ བྱུས་བོ་ དང་ འདིའི་ དབང་གིས་ ཏྲུག་ཤེད་ འཕར་པས་ འདིའི་ གནོད་ལེན་གྱི་ གཡོག་ འཕར་མ་ ཅིག་ ངས་ བྱུས་ དགོས་བཞིན་ ཡོད། འདིར་ མི་ཚད་ ཏང་ཁུ་གིས་ ང་ལོ་ ངར་ཤུགས་ ཆེར་ བསྐྱེད་ བཅུག་ཀོ་

དང་ འདིའི་ དབང་གིས་ ངའི་ འཕར་ཚད་ཀྱང་ མ་ལག་ལོ་ འགྲོ་བཞིན་ ཡོད། དཔེར་ན་ སྤྱིར་བཏང་ ངའི་ འཕར་ཚད་ འདི་ སྐར་ཆ་ གཅིག་གི་ ནང་ གྱངས་ ༧༠ སྐོར་ ཨིན་པོ་ལོ་ ཏང་ཁྲུ་གིས་ ༤༠ བར་ སྤུར་ཆ་ ཕྱིས་དོ་ སྤད། བཀྲ་ཤིས་ཀྱིས་ ད་ ང་རང་ ཏང་ཁྲུ་ བཅད་ཤད་ ཕྱིས་དྲགས་ ཚར། གན་ཕྱིས་སེ་ན་ གནོད་སྐྱོན་ བྱུང་ ཟིན་པས་ བཅོས་ཐབས་ མེད་ སེ་ མེད་ ནའང་ འདི་ལྟར་ མན་ གན་ཕྱིས་སེ་ན་ རང་གིས་ རང་ལོ་ ཤ་ཚ་ ཕྱིས་སྡི་ ད་ལྟ་ལས་ ཏང་ཁྲུ་ ཐད་ཀྱི་ མཚམས་བཞག་ ཕྱིས་ན་ ངས་ བཀྲ་ཤིས་ལོ་ ཕན་ ཐོགས་ ཕྱིས་ཤད་ གན་ཅིའི་ ཐད་ལས་ འཛམ་པོར་ ཉེན་མོར་ གཉིད་ ཐུང་ཀུ་ འདྲ་ ཁྲུག་ན་ ཕན་ཐོགས་ འོང་། འདི་བཞིན་ ནང་ལོ་ སྤོད་ སྐབས་ ཡིག་ཚང་ལས་ འབག་ འོང་བའི་ ཡིག་རྙོག་ གཅིག་ཀུ་ སྒྲོགས་ མ་སྔོཿཕུར་ བར་བར་ན་ སྒྲོ་གསེང་གི་ དེབ་རིགས་ འདྲ་ སྒྲོགས་ དགོས། ལུད་རྒྱ་ལ་ལོ་ མཚོན་ནའང་ བཀྲ་ཤིས་ཀྱིས་ བདུན་ཕྲག་ རེར་ རྩེད་མོ་ ཐེངས་ རེ་ལས་ རྩེད་དོ་ མེད་ཀྱང་ འདིའི་ སྐབས་ རྩེད་མ་ ཏ་ཙང་ ཤུགས་ཆེན་ རྩེད་ མཁན་ གྲས་ ཨིན། ཁོང་རང་ ད་ལྟའང་ སློབ་ཕྲུག་བཞིན་ རྩེད་མོའི་ སྐབས་ ཕར་རྒྱུགས་ ཚུར་རྒྱུགས་ ཤུགས་ཆེ་ ཕྱིས་བཞིན་ ཡོད། ཁོང་རང་ གིས་ འདི་ལྟར་ ཕྱིས་དུས་ ངའི་ འགན་འཁུར་ཡང་ དུས་རྒྱུན་ལས་ ལྡབ་ལྡེ་དུ་ འགྲོ་བཞིན་ ཡོད། འོ་ན་ བཀྲ་ཤིས་ གན་ ཕྱིས་དགོས་ ལབ་ན་ ཉིན་ལྟར་ ལུས་རྩལ་ འཛམ་པོའི་ རིགས་ རྩེད་ དགོས། དཔེར་ན་ ཉིན་རེར་

རྐང་འཆམ་ ཐེངས་ གཅིག་ གཉིས་ཀྱི་ བར་ལོ་ བྱས་ན་ ཡང་ ཕན་ཐོགས་ འོང་། མི་ཚད་ ཁོ་རང་གི་ ལས་ཁུངས་ ཁྱིམ་མོའི་ ཐོག་བརྩེགས་ བརྒྱ་བར་ ཡོད་སྐབས་ ཡིག་ཚང་ལོ་ བསྐྱོད་པའི་ ཆེ་ ཐོག་བརྩེགས་ གཉིས་པོ་ བར་ ཐེམ་སྐས་ བཞག།

གཞན་ཡང་ བཀྲ་ཤིས་ཀྱིས་ ང་ལོ་ ངལ་འཚོ་ མེད་པོ་ བཟོ་བཞིན་ འདུག། གན་ ཤིན་ སེན་ ཁོ་རང་གི་ རང་བཞིན་ནི་ ཚོང་པོ་ ལམ་ལྷོང་ཅན་ བཞིན་ལོ་ གཞན་ལོ་ འགྲན་སེམས་ དང་ ཨུ་ཚུགས་ ཆེ་དྲགས་ སེམས་ཁྲལ་ ཅན་ ཅིག་ ཤིན་པས་ རྐྱེན་ལོ་ རླུང་ བསྐྱེད་པོ་ དང་ སེམས་ངལ་ བྱས་པའི་ དབང་གི་ མཁལ་མའི་ སྟེང་ཁྲ་ (Adrenal Glands) ལོ་ ངར་བསྐྱེད་ལོ་ བཙུག་ བཞིན་ ཡོད། འདི་ ལས་ (Adrenaline and Noragrenalin) སེ་པའི་ རྫས་རིགས་ གཉིས་ བྱུང་པོ་ བཀྲ་ཤིས་ ཤེས་བཞིན་ མེད། གོང་ གསལ་ དུག་བཅུད་ཀྱི་ གནས་ཚུལ་བཞིན་ རྫས་རིགས་ འདི་ གཉིས་ཀྱིས་ ཀྱང་ འཕར་རྒྱ་ དམ་བཅོར་ བྱས་པའི་ རྐྱེན་གྱིས་ ཁྲག་ཤེད་ འཕར་པོ་ དང་ ངའི་ གཡུག་ཚད་ མ་ལག་ འགྲོ་བཞིན་ ཡོད། དོན་སྙིང་ བཀྲ་ཤིས་ ཁོ་རང་ འདི་ལྟར་ མ་བྱས་པར་ གུ་ཡངས་དྲགས་ བྱས་ན་ ང་ཡང་ འདི་ བཞིན་ འོང་བཞིན་ ཡོད། འདིའི་ ཐོག་ལོ་ ཁོ་རང་ ནམ་ ཤིན་ན་ཡང་ ཁོང་ཁྲོ་ ཟ་སྤྱི་ སྤྱོད་ མི་དགོས་པའི་ ཁེ་ཕན་ཡང་ ཡོད། ཡང་ སྐབས་ སྐབས་ལོ་ འཕྲུལ་འདེགས་ (left) ནང་ལོ་ ཞུགས་ན་ འགྲིགས། དོན་དག

ཆུང་ཚུང་ འདི་ཙུའི་ རིགས་ཀྱིས་ ཕན་ཐོགས་ སྤྲོམ་པོ་ འོང་། ངས་ བཤད་པོ་ བཞིན་ ཚོལ་ཞག་ བསགས་པའི་ རྐྱེན་གྱིས་ ངའི་ འཕར་རྒྱ་ ཁ་ཤས་ རིམ་བཞིན་ འགགས་ འགྲོ་བཞིན་ འདུག། འདིར་བརྟེན་ འཆར་ ཅན་གྱི་ ལུས་རྒྱལ་ འདིའི་ རིགས་ཀྱིས་ ཁྲག་ལམ་ གསར་བསྐྲུན་ ཚུགས་ བཞིན་ ཡོད་པས་ འཕར་རྒྱ་ གཅིག་ འགགས་ནའང་ ང་ འཚོ་བའི་ འཕར་རྒྱ་ གཞན་མོ་ ཡོད།

མཐའ་བསྡོམས་ ང་ བདེ་ཐང་ འོང་ཐབས་ལོ་ བཀྲ་ཤིས་ཀྱིས་ ཟ་འཐུང་ རན་ལོ་ ཚོད་ རིག་ཀོ་ གལ་ཆེན་པོ་ ཨིན་ཡང་ ངས་ ཁོ་རང་གིས་ ཟ་འཐུང་ ཐམས་ཅད་ལོ་ དྭོགས་ཀོ་ བྱས་ དགོས་སེ་ བརྗོད་བཞིན་ མེད། འདི་ དང་ ཕྱོགས་མཚུངས་ ལུས་ཀྱི་ དྲོད་ བརྒྱ་ཆ་ བཞི་བཅུ་ ཞེ་ལྔ་ ཚོལ་ཞག་ལས་ ཐོབ་བཞིན་ ཡོད་པོ་ དགོས་ ངེས་ཅན་ ཨིན་ཡང་ ཚད་ལས་ བརྒལ་ན་ འཕར་རྒྱ་ འགགས་སྐྱེ་ ཤི་བའི་ རྐྱེན་ཡང་ བྱས་བཞིན་ ཡོད། དཔེར་ན་ བཟོ་ལས་ ཡར་ཐོན་ཅན་གྱི་ མི་ཙུས་ ཟ་པོ་ ནང་བཞིན་ བཀྲ་ཤིས་ཀྱིས་ ཟ་ན་ ཆ་ཕྱེད་ གསོན་རྐྱེན་ དང་ ཆ་ཕྱེད་ ཤི་རྐྱེན་ བྱས་བཞིན་ ཡོད། གཞན་ ཡང་ ངས་ ཁོ་རང་གི་ ཞག་རྩི་ཅན་གྱི་ ཟམ་ ལྡིད་དྲགས་ ཟ་བས་ རྫེས་ལོ་ ག་རེ་ འོང་ཤད་ ཡོད་མེད་ ཁོ་རང་གིས་ མཐོང་ ཚུགས་ན་ སྙམ་བཞིན་ ཡོད། གན་ཨིན་ ལབ་ན་ ཁྲག་ ནང་གི་ ཚོལ་རིམ་ ཕྱུ་དྲགས་ འདི་ ཙུས་ ཁྲག་དམར་ སྐྱི་ལྡན་ ཁྲག་གཟུགས་ (Red blood cell) ཙུ་ ཉག་ཉིག་ལོ་

སྦྱོར་བ་ བྱས་ན་ ངས་ ཉག་ཉིག་ འདི་ཙུ་ རྩ་ཕྲན་ ནང་ བཏང་ དགོས་པས་ གཡོག་ འདི་ ཁག་དྲགས་ འདུག། གནས་ཚུལ་ གན་འདྲ་ ཅིག་ བྱུང་ཡང་ ངས་ བཀྲ་ཤིས་ལོ་ ཕན་ཐོགས་ ག་ཚུགས་ བྱས་བཞིན་ ཡོད། འདི་བཞིན་དུ་ ཁོང་ རང་གིས་ཀྱང་ ཕྲན་བུའི་ ལུས་ཤ་ སྐམ་དུ་ བཏང་བོ་ དང་ ལུས་ རྩ་ལ་འཆར་ཅན་ རྗེ་བོ་ ངལ་འཚོ་ ཕྲན་བུའི་ མང་བོ་ ཞག་ཚོལ་ དང་ ཐ་མག་ ཤུང་དུ་ བཏང་བོ་སོགས་ བྱས་ན་ ང་ལོ་ཡང་ བར་གསེང་ བྱོན་ ཚུགས་ཏོ་ སྣད། ཁོ་རང་གིས་ ཐབས་ཤེས་ འདི་ཙུ་ བྱས་ན་ ངས་ ཁོ་རང་གི་ དོན་ལོ་ གཡོག་ ལུ་མཐུད་སྡེ་ རྒྱུན་རིང་ བྱས་ ཚུགས་ཏོ་ སྣད།

རུས་སྦྲེལ་ རྒྱུས་པོ་	LIGAMENTS
ཤ་སྦྲིམ་	MUSCLES
སྙིང་ཁོག་ གཡོན་པོ་	LEFT VENTRICLE
ཁྲག་རྩ་ སྦ་དྲགས་	CAPILLARIES
སྙིང་རྩ་ ནད་ཅན་	HEART NEUROTICS
གཉིད་འདྲེན་ རྩ་དཀར་	VEGUS NERVES
འཕར་རྩ་	ARTERY
སྙི་དཀར་	CORONARY ARTERIES
སྙི་རོ་	SCAR TISSUE
ཐ་མ་ཁའི་ དུག་བཅུད་	NICOTINE

མཁལ་མའི་ རྨན་ཁུ་	ADRENAL GLANDS
གློག་སེང་	LIFT
ཁྲག་དམར་ སྐྱེ་ལྡན་ ཕྲ་གཟུགས་	RED BLOOD CELL
ཐད་ རྒྱུགས་པོ་	DASH RUNNER
རྩ་ཁེབས་	HEART VALVE
རིགས་རྩིས་	STATISTICS

ནང་ཆོས་ དང་ ཚན་རིག་གི་ ལམ་ལས་
མིའི་ སྐྱེ་བ་ ལེན་ཚུལ།

འཛམ་བུ་གླིང་གི་ སྣོད་ཀྱི་ ཁམས་ འདིའི་ ནང་ མི་ལོ་ བརྒྱ་ཕྲག་ མང་པོའི་ སྔོན་ལས་ བཅུད་ཀྱི་ སེམས་ཅན་ ཆགས་སྐྱེ་ ཡོད། འདི་ ལྟ་བུའི་ སྣོད་བཅུད་ འདི་ གཉིས་ཀྱི་ ཐོག་མའི་ བྱུང་ཚུལ་སོགས་ལོ་ མི་རབས་ མང་པོའི་ སྔོན་ལས་ ད་བར་ ཤེས་ལྡན་ རིགས་པ་ ལབ་མཁན་ ཚུ་ཀིས་ རྟག་དཔྱད་ ཟབ་པོ་ མེད་པོར་ བྱས་པའི་ འབྲས་བུར་ དེང་སྐབས་ཀྱང་ ལྟོ་གོས་ གཅིག་ཀོ་ལོ་ མགོ་འཁོར་བའི་ རྨོངས་ གྲལ་ལོ་ ཞུགས་ཀོ་ཚུ་ ཤེས་བྱའི་ གནས་ལོ་ དཔྱད་པའི་ བློ་ལྡན་ཚུ་ཀིས་ མཐོང་ ཆོས་སུ་ གྱུར་པའི་ གཙོ་བོར་ ནང་ སེམས་ལོ་ དཔྱད་པའི་ ཕྱི་ནང་གྱི་ གྲུབ་མཐའ་ ཁག་གི་ འདོད་ཚུལ་ སྣ་ཚོགས་པོ་ འདི་ དང་ གཙོ་བོར་ ཕྱིའི་ རྡུལ་ཕྲན་སོགས་ལོ་ དཔྱད་པའི་ ཚན་རིག་པའི་ འདོད་ཚུལ་ འདི་ཚུ་ བྱུང་བོ་ ཨིན།

འདི་ཡང་ ང་ཅའི་ སྟོན་པོ་ ཤཱཀྱ་ཐུབ་པའི་ ཞལ་ སྔ་ལས་ གང་ཟག་ རྒྱུན་ ཕུང་པོ་ རྡུལ་ཕྲན་ རྐྱེན་ཚུ་ དང་ གཙོ་བོར་ དབང་ཕྱུག་ བྱས་བོ་སོགས་ སེམས་ཅན་ འདི་ནེ་ ངས་ བཤད་དོ་ སེ་ གསུང་བོ་ལྟར་ ཆོས་ལུགས་ ཁག་ གཞན་ དང་ གཞན་གྱིས་ སྣོད་བཅུད་ འདི་ཚུ་ཀི་ བྱས་བ་པོར་ གང་ཟག

དང་ གང་ཟག་གི་ རྒྱུན་ནམ་ འདིའི་ ཕུང་པོའི་ ཚོགས་པོ་ སྤྱི་ གཙོ་བོ་ དབང་ཕྱུག་ དང་ འཕྲུལ་གྱི་ རྐྱེན་ བཞག་ཀོ་སོགས་ མི་འདྲ་བོ་ ཀེས་པོ་ ཅིག་ ཡོད། ཨིན་ཡང་ ནང་པོ་ སངས་རྒྱས་པས་ སྟོད་བཙུད་ སྣ་ཚོགས་པོ་ འདི་ཙུ་ ཐམས་ཅད་ཀྱི་ རྩ་བའི་ བྱོས་པ་པོ་ (བྱོས་མཁན) ནི་ གཙོ་བོ་ སེམས་ ཉིད་ ཨིན་བོར་ གྲུབ་མཐའ་ གོང་མ་ དང་ གཙོ་བོ་ ལས་ཉིད་ ཨིན་པར་ གྲུབ་མཐའ་ འོག་མས་ འདོད། ཚན་རིག་པས་ནི་ སྤྱིར་ སྟོད་ བཙུད་ འདི་ཙུ་ གན་ལས་ བྱུང་བོ་སོགས་ལོ་ རྟག་ཞིབ་ཀྱི་ མཐར་ མ་སོན་ ཀྱང་ ད་ལྟའི་ ཆར་དཔྱད་པས་ གན་ ཆུད་ཀྱིས་ བཤད་སྒྲོལ་ ལྟར་ན་ སྟོད་ བཙུད་ འདི་ཙུ་ རང་རང་གི་ རྫོམ་གཞི་ རྡུལ་ཕྲན་ རིགས་ མི་འདྲ་བོ་ ཕན་ ཚུན་ འཕྲོད་སྐབས་ལས་ བྱུང་བར་ བཤད་དོ།

འདིར་ནི་ ནང་པོ་ སངས་རྒྱས་པའི་ ལུགས་ དང་ ཚན་རིག་པའི་ འདོད་ ཚུལ་ གཉིས་ རྩལ་དུ་ བཏོན་སྟེ་ མིའི་ འགྲོ་བ་ ཆགས་ཚུལ་ སྐོར་ རྟག་ དཔྱད་ཀྱིས་ ས་བོན་ (ས་ཉོན་) ཙམ་ལོ་ འགྲེལ་བརྗོད་ བྱོས་ཤད་ ཨིན།

དང་པོ་ ནང་པོ་ སངས་རྒྱས་པའི་ བཞེད་ ཚུལ་ནི༔

འགྲོ་བ་ སྤྱི་ དང་ བྱེ་བྲག་ཏུ་ མིའི་ འགྲོ་བའང་ ཐོག་མ་ མེད་པོ་ བཞེད་ལ། འདིའི་ ཚུལ་ཡང་ ད་ལྟར་ མཐོང་ཚོས་སུ་ ཡོད་པའི་ མིའི་ འགྲོ་བ་ འདི་ཙུ་ ཐམས་ཅད་ཀྱང་ ཕ་མས་ལས་ མཆེད་པའི་ ལུས་ དང་ ལུས་ལོ་

བརྟེན་པའི་ ཆོར་འདུ་སོགས་ཀྱི་ རྣམ་པ་ མི་འདྲ་བ་ མ་གཏོགས་ རྩ་བའི་ སེམས་ཀྱི་ རྒྱུད་ དང་ འདི་ལོ་ བཏགས་པའི་ གང་ཟག་གི་ རྒྱུད་ཙུ་ནི་ རླུང་གི་ འབྱུང་བ་བཞིན་ལོ་ བཙལ་ན་ རྒྱུད་ དེ་ཉིད་ལས་ གཞན་ལོ་ མི་ བརྟེན་པས་ ཐོག་མ་ མེད་སྟེ་ ཤི་བའི་ ཚེ་ཡང་ ཚེ་འདིའི་ ཕ་མ་ལས་…… མཆེད་པའི་ གཟུགས་ཕུང་ དང་ འབྲེལ་བ་ ཆད་སྟེ་ རྣམ་ཤེས་ གཞན་ལོ་ སྤྲོས་བོ་ཙམ་ ཡིན་གྱི་ གང་ཟག་ དང་ སེམས་ཀྱི་ རྒྱུན་ མི་ཆད་པར་ སྐྱེ་བ་ ཕྱི་མར་ ཤི་འགྱུ་བར་ བཞེད། འདི་ འདྲ་བའི་ རིམ་ ཞིབ་རྒྱུས་ མདོ་ཕྱོགས་ སུ་ མི་གསལ་ཡང་ སྔགས་ བླ་མེད་ཀྱི་ སྐུ་ གསུམ་ ལམ་ འཁྱེར་ (འབག) སྐབས་ ཐ་མལ་བའི་ ཤི་རིམ་ དང་ རྣམ་པ་ མཐུན་པའི་ སྒོམ་ དགོས་པར་ གསུང་པས་ ཨོཾ་འདིའི་ གནད་ཀྱིས་ སྔགས་ཀྱི་ སྐབས་སུ་ ཐ་མལ་བའི་ སྐྱེ་འཆིའི་ རིམ་པ་ གསལ་ལོ་ རྒྱས་པ་ གསུང་ ཡོད་པ་ཙུ་ དབྱངས་ཅན་ དགའ་བའི་ བློ་གྲོས་ཀྱིས་ གཞིའི་ སྐུ་ གསུམ་གྱི་ རྣམ་གཞག་ རབ་གསལ་ སྒྲོལ་མེ་ལས་ བསྡུས་སྟེ་ གསུང་པས་ འདིར་ མཁོ་བ་ཙུ་ གནད་ བསྡུས་སྟེ་ བཀོད་པ་ ཡིན། དེ་ཉིད་ལས་ མཐར་ ཤི་བའི་ ཆེ་ རྩ་ སྟོང་ཕྲག་ བདུན་ཙུ་ རྩ་ གཉིས་ཀྱི་ རླུང་ ཐམས་ཅད་ རོ་རྐྱང་ གཉིས་ལོ་ འདུས་སྟེ་ འདི་ གཉིས་ཀྱི་ རླུང་ཡང་ རྩ་ དབུ་མ་ལོ་ ཐིམ། རྩ་ དབུ་མ་ སྟོད་ སྨད་ཀྱི་ རླུང་ ཙུ་ཡང་ མཐའ་ སྙིང་ཁའི་ རྩ་འདབ་ཀྱི་ དྷུ་ཏིའི་ ནང་གི་ ཁམས་ དཀར་ དམར་ གཙུ་ ཁ་སྦྱར་གྱི་ ཚུལ་ལོ་ ཡོད་པའི་ དབུས་ན་ ལེབ་སྟེ་ ཕྲ་བའི་

རླུང་ སེམས་ ངོ་བོ་ གཅིག་ཀོའི་ ཆ་སྟེ་ ལུས་ཀྱི་ ཆ་ཤས་ གན་ཡང་ རུང་བོ་ ཅིག་ན་ ལེབ་སྟེ་ ཕྲ་བའི་ རླུང་ མ་གཏོགས་པའི་ རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ རྟེན་ བྱེས་པའི་ རླུང་ ཚུང་ཟད་ ཅིག་ གནས་ན་ འཆི་བ་ མི་སྲིད་དོ། འདི་ཡང་ ཕུང་པོ་ ལྔ་, ཁམས་ བཞི་, སྐྱེ་ མཆེད་ དྲུག་, ཡུལ་ ལྔ་, གཞི་དུས་ཀྱི་ ཡེ་ཤེས་ ལྔ་སྟེ་ རགས་པོ་ ཉེར་ ལྔ་ རིམ་གྱིས་ ཐིམ་པའི་ སྒོ་ལས་ ཤེ་ དགོས། ཐིམ་རིམ་ནི་ དང་པོར་ གཟུགས་ཕུང་གི་ རིགས་ཀྱི་ ཆོས་ ལྔ་ནི་ གཟུགས་ཀྱི་ ཕུང་པོ་ གཞི་ དུས་ཀྱི་ མེ་ལོང་ ཡེ་ཤེས་ སའི་ ཁམས་ མིག་གི་ དབང་པོ་ དང་ རང་རྒྱུད་ཀྱིས་ བསྡུས་པའི་ གཟུགས་སྟེ་ ལྔ་པོ་ དུས་ མཉམ་ པོར་ ཐིམ་པོར་ འགྱུར་བས་ འདི་ཙུ་ སོ་སོའི་ ཐིམ་པའི་ རྟགས་ནི་ གཟུགས་ཕུང་ ཐིམ་པའི་ ཕྱི་རྟགས་སུ་ ཡན་ལག་ཙུ་ སྔར་ལས་ ཕྲ་ (ཕྲོ) རུ་ འགྱུ་སྟེ་ ལུས་ཉམ་ ཆུང་བོ་ དང་ ནུས་པོ་ མེད་པོར་ འགྱུར་རོ། གཞི་ དུས་ཀྱི་ མེ་ལོང་ ཡེ་ཤེས་ ནི་ མེ་ལོང་ལོ་ གཟུགས་བརྙན་ སྣང་བོ་ བཞིན་ལོ་ ཡུལ་ མང་པོ་ ཅིག་ཅར་ལོ་ གསལ་ སྣང་བའི་ ཤེས་པོ་ ཅིག་ལོ་ བཤད། འདི་ ཐིམ་པའི་ ཕྱི་རྟགསུ་ ལུས་ཤ་ ཆེར་ སྐམ་སྟེ་ ཡན་ལག་ཙུ་ ལྷོད་ ལྷོད་པོར་ འགྱུ་བོ་ དང་ ལུས་ ས་འོག་ལོ་ ནུབ་པོ་ ལྟ་བུའི་ ཉམས་ སྣང་ འབྱུང་། མིག་གི་ དབང་པོ་ ཐིམ་པའི་ ཕྱི་རྟགསུ་ མིག་འབྱེད་ འཛུམ་ མི་ནུས། རང་རྒྱུད་ཀྱིས་ བསྡུས་པའི་ གཟུགས་ ཐིམ་པའི་ ཕྱི་རྟགས་སུ་ ལུས་ཀྱི་ བཀྲག་མདངས་ ཡལ་སྟེ་ ཉམས་སྟོབས་ ཟད་པར་ འགྱུར།

འདི་ཙུའི་ ནང་ རྟགས་སུ་ སྨིག་སྒྲུ་ འདྲ་བོ་སེ་ ལབ་པོའི་ སོས་ཀའི་ དུས་ལོ་ བྱེ་མ་ལོ་ ཉི་འོད་ ཕོག་ཀོ་ན་ ཚུར་ སྣང་པོ་ འདྲ་བའི་ ལྟང་བའི་ སྣང་བ་ འབྱུང་ངོ་། འདིའི་ རྗེས་སུ་ ཆོར་ཕུང་གི་ རིགས་ཀྱི་ ཆོས་ ལྔ་ དུས་ མཉམ་པོ་ལོ་ ཐིམ་སྟེ་ ཆོར་ཕུང་ ཐིམ་པོ་ན་ ཕྱི་རྟགས་སུ་ དབང་ཤེས་ འཁོར་གྱི་ ཚོར་བ་ བདེ་སྡུག་ བཏང་སྙོམས་ གསུམ་ ལུས་ཤེས་ཀྱིས་ ཉམས་སུ་ མི་མྱོང་། གཞི་ དུས་ཀྱི་ མཉམ་ཉིད་ ཡེ་ཤེས་ནི་ བདེ་སྡུག་ བཏང་སྙོམས་ གསུམ་ ཚོར་བར་ རིགས་ གཅིག་ལོ་ དྲན་པའི་ ཤེས་པོ་ལོ་ བཤད་སྟེ་ འདི་ ཐིམ་པའི་ ཕྱི་རྟགས་སུ་ ཡི་ཤེས་ འཁོར་གྱི་ ཚོར་བ་ བདེ་སྡུག་ བཏང་སྙོམས་ གསུམ་ མི་དྲན། ཀྱུའི་ ཁམས་ ཐིམ་པའི་ ཕྱི་རྟགས་སུ་ ཁ་ཀྱུ་ རྟུལ་ ཤེ་པོ་ ཁྱུག་ དང་ ཁྱུ་བ་ཙུ་ ཤས་ཆེར་ སྐམས་ རྣ་བའི་ དབང་པོ་ ཐིམ་པའི་ ཕྱི་རྟགས་སུ་ ཕྱི་ནང་གི་ སྒྲ་ མི་ཐོས། རང་རྒྱུད་ ཀྱིས་ བསྟུས་པའི་ སྒྲ་ ཐིམ་པའི་ ཕྱི་རྟགས་སུ་ རྣ་བའི་ ནང་གི་ ཙུར་སྒྲ་ མི་འབྱུང་ངོ་། འདི་ཙུ་ཀི་ ནང་ རྟགས་སུ་ དུ་བ་ ལྟ་བུ་ ཞེས་ བྱ་བ་ དུ་བ་ འཁྲིགས་པའི་ དཀྱིལ་ལས་ དུ་ཁྱུང་ལས་ དུ་བ་ འབྱུང་བོ་ ལྟ་བུར་ སྦོ་ཕོད་ ཕོད་པོ་ ལྟ་བུའི་ སྣང་བ་ ཤར་རོ། འདིའི་ རྗེས་སུ་ འདུ་ཤེས་ཀྱི་ ཕུང་པའི་ རིགས་ཀྱི་ ཆོས་ ལྔ་ དུས་ མཉམ་པུ་ལོ་ ཐིམ། འདུ་ཤེས་ཀྱི་ ཕུང་པོ་ ཐིམ་ པའི་ ཕྱི་རྟགས་སུ་ ཕ་མ་ ལ་སོགས་པའི་ ཉེ་དུ་སོགས་ཀྱི་ མིང་ སོ་སོར་ དྲན་པའི་ ཤེས་པོ་ལོ་ བཤད་སྟེ་ འདི་ ཐིམ་པའི་ ཕྱི་རྟགས་སུ་ ཕ་མ་ལ་

སོགས་པའི་ཉེ་དུ་ཚུ་གི་དོན་མི་དྲན། མིའི་ཁམས་ཐིམ་པའི་ཕྱི་རྟགས་སུ་ལུས་ཀྱི་མེ་དྲོད་ཡལ་སྟེ་ཟ་འཕྲུང་བཞུ་པའི་ནུས་པོ་ཉམས། སྣའི་དབང་པོ་ཐིམ་པའི་ཕྱི་རྟགས་སུ་སྣ་སྒྲོ་ལས་རླུང་ནང་ལོ་སྟོད་པོ་ཞན་སྟེ་ཕྱིར་དྲག་ལོ་རིང་དུ་རྒྱུ་བའི་དབུགས་བརྩེགས་མ་འབྱུང་། རང་རྒྱུད་ཀྱིས་བསྡུས་པའི་དྲི་ཐིམ་པའི་ཕྱི་རྟགས་སུ་སྣས་དྲི་ཞིམ་དང་མི་ཞིམ་པོ་གན་ཡང་མི་ཚོར། འདི་ཚུ་གི་ནང་རྟགས་སུ་མཁའི་སྣང་ལྷ་བུ་སེ་ཡང་འབུ་སྲིན་མེ་བཏེག་ལྷ་བུ་སེ་མཁན་དུ་ཁྱུང་ལོ་དུ་བ་སྟོ་ཡོད་ཡོད་འབྱུང་བ་ལྷ་བུའི་གསེབ་ལས་མེ་སྟག་དམར་ཆོག་དམར་ཡལ་ཡལ་འོང་བ་ལྷ་བུའི་སྣང་བ་འབྱུང་ངོ་། འདིའི་རྗེས་ལོ་འདུ་བྱེད་ཀྱི་ཕུང་པའི་རིགས་ཀྱི་ཆོས་ལྷ་དུས་མཉམ་པོ་ལོ་ཐིམ་པོར་འགྱུར་སྟེ་འདུ་བྱེད་ཀྱི་ཕུང་པོ་ཐིམ་པའི་ཕྱི་རྟགས་སུ་ལུས་ཀྱི་བྱ་བ་འགུལ་བསྐྱོད་སོགས་མི་ནུས། གཞི་དུས་ཀྱི་བྱ་གྲུབ་ཡེ་ཤེས་ནི་འཇིག་རྟེན་པའི་ཕྱིའི་བྱ་བ་དང་དགོས་པོ་སོགས་དྲན་པའི་ཤེས་པོ་ལོ་བཤད་སྟེ་འདི་ཐིམ་པའི་ཕྱི་རྟགས་སུ་སྲོག་འཛིན་སོགས་རླུང་བཅུ་རང་རང་གི་གནས་ལས་སྙིང་ཁར་འཕོ་སྟེ་དབུགས་ཕྱི་ནང་ལོ་རྒྱུ་བ་ཆད། ལྕེའི་དབང་པོ་ཐིམ་པའི་ཕྱི་རྟགས་ལོ་ལྕེ་སྦོམ་ཞིང་ཐུང་ལོ་ལྕེའི་རྩ་བ་ལས་སྔོན་པོར་འགྱུར། རང་རྒྱུད་ཀྱིས་བསྡུས་པའི་རོ་ཐིམ་པའི་ཕྱི་རྟགས་སུ་ལྕེས་རོ་དྲུག་གན་ཡང་མི་མྱོང་། སྐབས་འདིར་ལུས་དབང་དང་རེག་བྱ་ཡང་

ཐིམ་ དགོས་པས་ འདི་ ཐིམ་པའི་ ཕྱི་རྟགས་ལོ་ རེག་བྱ་ འཛམ་རྫུབ་ གན་ཡང་ མི་ཚོར། འདི་ཙུའི་ ནང་ སྐབས་སུ་ མར་མེ་འབར་བོ་ ལྟ་བུ་ ཞེས་ བྱ་བ་ མར་མེ་ ཟང་ཀར་ རྩེ་མོ་ ཏ་ལ་ས་ འཁྱུ་བོ་ ལྟ་བུའི་ སྣང་བ་ འབྱུང་ངོ་། འདི་ཡང་ འབྱུང་བཞི་ སྦ་མ་ ཕྱི་མ་ལོ་ ཐིམ་ཚུལ་ནི་ འབྱུང་བ་ སྦ་མའི་ རང་རང་གི་ རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ རྟེན་ བྱོས་པའི་ ནུས་པོ་ བསྡུས་སྟེ་ ཕྱི་མོའི་ ནུས་པོ་ གསལ་དུ་ སོང་བོ་ལོ་ སྦ་མོ་ ཕྱི་མ་ལོ་ ཐིམ་ སེ་ བཤད་པོ་ ཡིན་གྱི་ འབྱུང་བ་ སྦ་མོ་ ཅིག་ ཕྱི་མའི་ རང་བཞིན་ལོ་ སོང་བོ་ནི་ མ་ཡིན་སྟེ་ ས་ཆུ་ལོ་ ཐིམས་པོ་ ས་རླུང་གིས་ རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ རྟེན་ བྱོས་པའི་ ནུས་པོ་ ཉམས་སྟེ་ ཆུ་རླུང་གི་ རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ རྟེན་ བྱས་པའི་ ནུས་པོ་ གསལ་དུ་ སོང་བོ་ན་ སྦ་མོའི་ ནུས་པོ་ ཕྱི་མ་ལོ་ འཐོས་པོ་ འདྲ་བོ་ ཐིག་ འབྱུང་བས་ ས་ཆུ་ལོ་ ཐིམ་ སེ་ བཤད། གཞན་ ལོའང་ རིགས་ འགྲེའོ།

འབྱུང་བཞི་ ཐིམ་པའི་ རྗེས་སུ་ རང་བཞིན་ བརྒྱད་ཅུའི་ རྟོགས་པའི་ སེམས, སྣང་བ་ དཀར་ལམ་པའི་ སེམས, མཆེད་པ་ དམར་ལམ་པའི་ སེམས་ ཉེར་ཐོབ་ ནག་ལམ་པའི་ སེམས, ཤི་བ་ འོད་གསལ་གྱི་ སེམས་ དང་ རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ ཕུང་པོའི་ རིགས་ཀྱི་ ཆོས་ ལྔ་པོ་ འདི་ཙུ་ རིམ་ཅན་དུ་ ཤར་ དགོས་སོ།

འདི་ལྟར་ ཤར་བའི་ མཐར་ ཤི་བ་ འོད་གསལ་གྱི་ སེམས་ འདི་ གཡོ་ མེད་དུ་ གན་ཙམ་ གནས་པའི་ མཐར་ འདིའི་ ནང་ལས་ འདར་འཁྲིག་

ཙམ་གྱིས་ ཅུང་ཟད་ གཡོ་བོ་ ཅིག་ འོང་། འདི་ བྱུང་བའི་ ཚེ་ འདོ་གསལ་ ལས་ ལྷང་བར་ རྩེ་མ་པོ་ ཨིན་པས་ མཚམས་ འདི་ལས་ ལེབ་སྟེ་ ཕྲ་བའི་ རླུང་སེམས་ འདི་ སྙིང་གའི་ ཁམས་ དཀར་དམར་གྱི་ ཐིག་ལེ་ ཁ་བཤུས་ ཕྱེ་བའི་ ནང་ལས་ ཕྱི་རོལ་ཏུ་ རྒྱུངས་ཀྱིས་ ཐོན་སྟེ་ ལུས་ འདི་ ཀོས་སྟེ་ བར་ དོའི་ ལུས་ གྲུབ་པོ་ ཨིན་པས་ འདིའི་ ཚེ་ ཤི་བོ་ ཨིན། འདི་ དང་ དུས་ མཉམ་ སུ་ སྙིང་གའི་ ཁམས་ དཀར་པོ་ ཐུར་ལོ་ བབས་སྟེ་ ཏགས་ཀྱི་ རྩེ་ དང་ དམར་པོ་ གྱེན་ལོ་ སོང་སྟེ་ སྟེང་གི་ སྣ་སྒོ་ལས་ ཕྱིར་ འབྱུང་ངོ་། འདི་ཡང་ ཤི་བ་ འོད་གསལ་གྱི་ བཞོན་པར་ གྱུར་པའི་ རླུང་ འོད་ཟེར་ ལྔ་པོ་ འདི་ བར་དོའི་ ལུས་ཀྱི་ ཉེར་ལེན་ དང་ སེམས་ཀྱི་ ལྷན་ ཅིག་ རྐྱེན་ བྱས་སྟེ་ ཤི་བ་ འོད་གསལ་གྱི་ སེམས་ འདི་ བར་དོའི་ ལུས་ཀྱི་ ལྷན་ཅིག་ བྱས་རྐྱེན་ དང་ སེམས་ཀྱི་ ཉེར་ལེན་ བྱས་བ་ལོ་ བརྟེན་སྟེ་ གནད་ལོ་ སྐྱེ་འགྱུར་གྱི་ མིའི་ རྣམ་པོ་ཅན་གྱི་ བར་དོ་ རླུང་གི་ ལུས་ཅན་ འདི་ རྣམ་སྨིན་གྱི་ ཕུང་པོ་ རྙིང་ཀོ་ལས་ ལོགས་སུ་ ཕྱེ་བའི་ ཚུལ་གྱིས་ དངོས་ གནས་ལོ་ འགྲུབ་པོ། འདི་ ལྟ་བུའི་ ཤི་བ་ འོད་གསལ་ འགག་ཀོ་ བར་དོ་ གྲུབ་པོ་ཚུ་ དུས་ སྐམ་མོ།

འོན་ འདི་ འདྲ་བའི་ བར་དོ་ ཡོད་པའི་ དཔེ་ གནད་ ལྟ་བུ་ ཅིག་ ཞུན་ ད་ ལྟ་ རང་ཅག་ཚུ་ གཉིད་ འཁྱུ་པོ་ན་ གཉིད་ཀྱི་ སྐབས་ཀྱི་ ཏགས་བཞི་ དང་ སྟོང་པོ་ བཞི་ ཤི་དུས་ དང་ འདྲ་བོ་ སྐྱེ་མ་ཙམ་ རེ་ ཤར་སྟེ་

གཉིད་ཀྱི་ འོད་གསལ་ལས་ ལོངས་པོ་ན་ རྨི་ལམ་གྱི་ ལུས་ གྲུབ་སྟེ་ རྨི་ལམ་གྱི་ སྐབས་ཀྱི་ བྱ་བྱེད་ སྣ་ཚོགས་ བྱས་སྟེ་ གཉིད་ བསད་པར་ རྫོམ་པའི་ ཚེ་ རྨི་ལམ་གྱི་ རླུང་ ལུས་ འདི་ མེ་ལོང་ལོ་ ཧ་བཏབ་པོ་ བཞིན་ མཐའ་ལས་ ཡལ་སྟེ་ སྙིང་ཁར་ འདུས་སྟེ་ ཕུང་པོ་ རྙིང་ཀུའི་ སྙིང་གའི་ རྩ་ཏིའི་ ནང་གི་ ཞེབ་སྟེ་ ཕྲ་ པའི་ རླུང་ སེམས་ ངོ་བོ་ དབྱེར་མེད་ལོ་ ཐིམ་སྟེ་ གཉིད་ སད་སྟེ་ བྱ་བྱེད་ སྣ་ ཚོགས་ལོ་ འཇུག་གོ་ བཞིན་ནོ། འདི་ ལྷ་བུའི་ བར་དོའི་ ངོ་བའི་ ཁྱད་པར་ནི་ དབང་པོ་ ཀུན་ ཚང་བོ་ རྫུས་སྐྱེས་ ཡིན་པས་ ཡན་ལག་ དང་ རྐང་ལག་ ཐམས་ཅད་ ཅིག་ཅར་དུ་ རྫོགས་པོ་ ཕྲ་བའི་ ལུས་ཅན་ ཡིན་པས་ རྡོ་རྗེ་ ཕ་ལམ་གྱིས་ཀྱང་ གཞིག་ཏུ་ མེད་པོ་ མའི་ མངལ་ ལྷ་བུའི་ སྐྱེ་གནས་ མན་པོ་ རི་རབ་སོགས་ གན་ལོའང་ ཐོགས་པོ་ མེད་པོ་ ལས་ཀྱི་ རྫུ་འཕྲུལགྱི་ ཤུགས་ཀྱིས་ སྐད་ཅིག་ལོ་ ག་ལྟེ་ འདོད་པོ་ བཞིན་ འགྲུ་ ནུས་སྟེ་ སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ཀྱང་ དགག་པར་ མི་ནུས་སོ།

རྣམ་པའི་ ཁྱད་པར་ནི་ ངན་འགྲོའི་ བར་དོ་ ནི་ ཕྲུར་བ་ ནག་གོ་ བརྒྱང་པོའམ་ མཚན་མོ་ སྨུན་ནག་གིས་ ཁྱབ་པོ་ ལྷ་བུ་ དང་ བདེ་འགྲོའི་ བར་སྲིད་ནི་ སྣམ་བུ་ དཀར་པོ་ བརྒྱང་པོའམ་ མཚན་མོ་ ཟླ་འོད་ཀྱིས་ ཁྱབ་པོ་ ལྷ་བུའི་ ཉམས་སྣང་ འབྱུང་བར་ སའི་ དངོས་གཞིར་ གསུང་། ཁ་དོག་གི་ ཁྱད་པར་ནི་ དམྱལ་བའི་ བར་དོ་ སྡོང་དུམ་ མེས་ ཚིག་ འདྲ་བོ་ དང་ ཡིད་

དྭགས་ཀྱི་ བར་དོ་ ཆུ་ འདྲ་བོ། དུད་འགྲོའི་ བར་དོ་ དུ་བ་ འདྲ་བོ། འདོད་པའི་ ལྷ་མིའི་ བར་དོ་ གསེར་ འདྲ་བོ། གཟུགས་ ཁམས་པའི་ བར་དོ་ དཀར་པོ་སོགས་ལོ་ དགའ་བོ་ མངལ་ འཇུགི་ མདོ་ལས་ གསུང་། བྱད་ གཟུགས་ཀྱི་ ཁྱད་པར་ ནི་ གན་ལོ་ སྐྱེ་འགྱུར་གྱི་ འགྲོ་བ་ འདིའི་ སྔོན་དུས་ཀྱི་ སྲིད་པའི་ ཤ་ཚུགས་ཅན་ནམ་ ལུས་ དབྱིབས་ཅན་ ཡིན་ནོ།

བར་དོའི་ འགྲོ་ཚུལ་གྱི་ ཁྱད་པར་ནི་ ལྷའི་ བར་དོ, གྱེན་ མིའི་ བར་དོ, ཐད་ཀ་ ངན་འགྲོའི་ བར་དོ, སྤྱི་བོ་ ཐུར་དུ་ ཚུགས་སྟེ་ འགྱུར་བར་ སའི་ དངོས་གཞི་ ལས་ གསུང་།

གཞན་ཡང་ དགའ་བོ་ མངལ་འཇུག་གི་ མདོ་ལས༔ རྒྱལ་པོ་ ཆེན་པོ་ སྐྱེ་བ་ ལེན་པོ་ན་ རྟགས་པ་ འཕོ་བ་ཡང་ མ་ཡིན་ནོ། ཆེད་པོ་ འགགས་སྟེ་ མེད་པོ་ཡང་ མ་ཡིན་ནོ། རྒྱུ་ མེད་པོའང་ མ་ཡིན་ནོ། རྒྱུ་ མེད་པོ་ལས་ བྱུང་བོ་ཡང་ མ་ཡིན་ནོ། བྱོས་མཁན་གྱིས་ བྱོས་པོ་ཡང་ མ་ཡིན་སྟེ་ ལས་ དང་ ཉོན་མོངས་ཀྱི་ རྒྱུ་རྐྱེན་ ཚོགས་པོ་ལས་ སྐྱེ་བར་ ལྟོའོ་ སེ་ གསུང་། འདི་ལོ་ སྤྲ་མོའི་ སེམས་རྒྱུད་ དེ་ཉིད་ ད་ལྟའི་ ཕའི་ སྣ་ཁུང་སོགས་ འགྲུ་ལམ་ གན་འོས་ བརྒྱུད་སྟེ་ མའི་ མངལ་ལོ་ འདུག། འདི་ཡང་ ཕ་མ་ གཉིས་ འདུས་པའི་ སར་ སྐྱེ་བའི་ གནས་ འཚོལ་བའི་ སྔོན་མའི་ སེམས་ དེ་ཉིད་ ཉེ་བར་ འཁོད་པོ་ ཙམ་གྱིས་ མངལ་ལོ་ འཇུག་པོར་ མི་བཏུབ་སྟེ་ འགལ་རྐྱེན་ མ་འཕྲོད་ རྫུང་དུ་ ཡོད་པའི་ ཕྱིར་ འདི་ལྟར་ཡང་ མངལ་འཇུགི་ མདོ་

དེ་ཉིད་ལས༔ སེམས་ཅན་ཙུ་ནེ་ མངལ་ལོ་ འཇུག་པར་ འདོད་པའི་ ཚེ་ རྒྱུ་ དང་ རྐྱེན་ ཕུན་སུམ་ ཚོགས་པར་ གྱུར་ན་ནེ་ ལུས་ ལེན་པར་ འགྱུར་གྱི་ གལ་སྲིད་ ཕུན་སུམ་ ཚོགས་པར་ མ་གྱུར་ན་ ལུས་ ལེན་པར་ མི་འགྱུར་རོ། འདི་ལོ་ རྐྱེན་ དང་ མི་ལྡན་པོ་ ཞེས་ བྱ་བ་ གན་ སེ་ན་ འདི་ ལྷ་སྐྱེ་ ཕ་ དང་ མ་ གཉིས་ཀ་ཡང་ ཆགས་པའི་ སེམས་་ འབྱུང་བར་ འགྱུར། བར་ མདོའི་ ཕུང་པོ་ཡང་ མངོན་དུ་ གྱུར། སྐྱེ་བའི་ གནས་ ཡོངས་སུ་ འཚོར་བར་ བྱོས་ཡང་ ཕ་མ་ འདི་ཙུ་ཀི་ འདུ་འཕྲོད་ སྦྱ་ཕྱིར་ གྱུར་སྟེ་ དུས་ གཅིག་ལོ་ བྱུང་བར་ མ་གྱུར་རམ? སོ་སོའི་ ལུས་ལོ་ ནད་ཙུ་ ལྡན་པར་ གྱུར་ན་ཡང་ མངལ་ལོ་ འཇུག་པར་ མི་འགྱུར་རོ། གལ་སྲིད་ མ་ལོ་ མངལ་རླུང་ མཁྲིས་པོ་ བད་ཀན་ དང་ ཁྲག་གིས་ ཉེ་བར་ ནོན་པར་ གྱུར། མཚམས་ ཤེས་ གང་བོ་འམ སྐྲན་གྱིས་ གང་བོའམ དབུས་ལས་ རྫོག་ འདྲ་བོའམ གྲོག་མའི་ སྐད་པོ་ དང་ འདྲ་བོའམ ཇ་མའི་ ཁ་ འདྲ་བོའམ ཤིང་རྟའི་ ཚོགས་པོ་ བཞིན་ སོག་ཁར་ འདུག་ཀོའི་ སོགས་ དང་ གཉིས་ག་ བསོད་ ནམས་ ལྡན་ཡང་ ཕན་ཚུན་ འཕྲོད་པར་ འགྱུར་བའི་ ལས་ བསགས་པར་ མ་གྱུར་ན་ཡང་ མངལ་ལོ་ འཇུག་པར་མི་ འགྱུར་རོ་ སེ་ གསུང་པོ་བཞིན་ འདིར་ འགལ་རྐྱེན་ ཉི་ཤུ་རྩ་དགུ་ བགྲངས་པོ་ལས་ གན་རུང་ གཅིག་ དང་ འཕྲོད་པས་ཀྱང་ རྣམ་ཤེས་ མངལ་ལོ་ མི་འཇུག་པར་ གསུང་ངོ། མདོར་ན མདོ་ འདི་ཉིད་ལས་ གཞན་ཡང་ དགའ་བོ་ ག་ལྷེ་་་མའི་ མངལ་ལོ་

འཇུག་ཏོ་ སེ་ན་ འདི་ ལྷ་སྐྱི་ ཕ་མ་ཡང་ ཆགས་པའི་ སེམས་ སྐྱེས་ཕར་ གྱུར། དུས་ཀྱི་ ཟླ་མཚན་ཡང་ རྗེས་སུ་ མཐུན་པར་ གྱུར། བར་དོའི་ ཕུང་པོ་ ཡང་ མངོན་ལོ་ གྱུར། གོང་མོ་ ལྷ་བུའི་ རྐྱེན་ མང་པོ་ཡང་ མེད་སྐྱི་ ལས་ཀྱི་ རྐྱེན་ དང་ ལྡན་པར་ གྱུར་ན་ མངལ་ལོ་ འཇུག་པར་ འགྱུར་རོ། གསུང་པོ་ བཞིན་ལོ་ འཆི་འཕོའི་ མདོ་ལས༔ ཉིང་ མཚམས་ སྦྱོར་བའི་ དཔེ་བརྒྱད་ གསུང་། ༡༽ བླ་མའི་ ཁ་ཏོན་ བློ་མས་ ཤེས་པའི་ དཔེས་ སྔ་མའི་ རྣམ་ ཤེས་ ཕྱི་མའི་ རྣམ་ཤེས་སུ་ ཉིང་མཚམས་ ག་ལྟེ་ སྦྱོར་བོ། ༢༽ མར་མེ་ གཅིག་ལས་ གཉིས་པར་ ཆད་པའི་ དཔེས་ ཉིང་མཚམས་ སྦྱོར་བ་ རྟག་ཆད་ལོ་ མི་འགྱུར་བོ། ༣༽ མེ་ལོང་གི་ ནང་ལོ་ བྱད་བཞིན་གྱི་ གཟུགས་ བརྙན་ འབྱུང་བའི་ དཔེས་ སྔ་མ་ ཡོད་པའི་ སྔ་ལས་ ཕྱི་མའང་ ཡོད། དངོས་པོ་ཡང་ མི་འཕོ་ཞིང་ ཕ་རོལ་ཡང་ ཡོད་ ངེས་པོ། ༤༽ རྒྱུ་ལོ་ ཡོད་ པའི་ རི་མོ་ གན་ འདྲ་བོ་ རྒྱུའི་ འབུར་ལོ་ འབྱུང་བའི་ དཔེས་ལས་ བཟང་ ངན་ ག་ལྟེམ་ བསགས་ཀོ་ དང་ མཐུན་པར་ སྐྱེ་བ་ ལེན་བོ། ༥༽ མི་ཤེལ་ ལས་ མེ་ འབྱུང་བའི་ དཔེས་ འགྲོ་བ་ རིས་ མི་མཐུན་པོ་ལས་ རིས་ མི་མཐུན་པར་ སྐྱེ་བ་ ལེན་པོ་ མི་འགལ་བོ། ༦༽ སྨྱུ་གུ་ སྐྱེས་ཆེ་ ས་བོན་ (ས་ཉོན་) འགག་སྐྱི་ མེད་ཀྱང་ རྒྱུན་ཆད་ལོ་ མི་འགྱུ་བའི་ དཔེས་ ཕྱི་མར་ སྐྱེ་བ་ ལེན་ དུས་ སྔ་མའི་ གང་ཟག་ འགག་སྐྱི་ མེད་ཀྱང་ རྒྱུན་ཆད་ལོ་ མི་འགྱུ་བོ། ༧༽ སྐར་མོ་ སྨོང་ ཟིན་ མ་བརྗེད་པའི་ མི་ལོ་ སྐར་སེ་ བརྗོད་

པོ་ན་ ད་ལྟ་ ཁ་ ནང་ལོ་སྐྱུར་མ་ མེད་ཀྱང་ ཁ་རྒྱུ་ ལྡང་བོ་ མི་འགལ་བའི་ དཔེས་ སྐྱེ་བ་ ལེན་དུས་ སྐྱེད་བྱེད་ཀྱི་ གཡོན་ འགགས་སྟེ་ མེད་ཀྱང་ འདི་ལོ་ བརྟེན་སྟེ་ སྐྱེ་བ་ ལེན་པོ་ མི་འགལ་བོ། ༢༽ མིས་ བརྗོད་པའི་ སྒྲ་ལས་ བྲག་ཆ་ (བྲོག) འབྱུང་ཡང་ དཔྱད་ན་ མི་ཐོབ་པའི་ དཔེས་ ལས་ ཉོན་ སོགས་ཀྱི་ རྒྱུ་རྐྱེན་ རྟེན་འབྲེལ་ ཚོགས་ཙམ་ལོ་ བརྟེན་སྟེ་ སྐྱེ་བ་ ལེན་ ཀྱང་ དོན་ དམ་པོར་ གཅིག་ དང་ རང་ཐད་ (ཐ་དད) གན་ལོའང་ མེད་ པར་ བསྟན་པོ་སྟེ་ མདོ་ཙམ།

ཡང་ གོང་ལོ་ རྐྱེན་ དང་ མི་ལྡན་པའི་ ནམ་གྲངས་ བྱོས་བའི་ མདོར, བར་དོའི་ སྐྱེ་བོ་ འདི་ དང་ ཕ་མ་ གཉིས་ཀྱི་་ ཚོ་རིགས་ དང་ བསོད་ ནམས་ མཐུན་པོ་ དགོས་པར་ བསྟན་པོ་ བཞིན། མངལ་ན་ གཞུག་པར་ འགྱུར་བའི་ སྐྱེ་བོ་ འདི་ལོ་ བསོད་ནམས་ཀྱི་ ཕུང་པོ་ ཆེན་པོ་ དང་ ལྡན་པོ་ དང་ མི་ བདེན་པོ་ གཉིས་ལོ་ ངེས་པས་ འདི་ གཉིས་ མངལ་ན་ གཞུག ཁད་ཀྱི་ གནས་སྐབས་ལོ་ རང་རང་གི་ བསོད་ནམས་ལོ་ གཞིག་པའི་ རྣམ་ པར་ རྟོག་པོ་ མི་འདྲ་བ་ སྐྱེ་བར་ གསུང་སྟེ་ མདོ་ འདི་ ཉིད་ལས་ འདི་ ལྟར་ བར་དོའི་ ཕུང་པོ་ འདི་ མངལ་ན་ འཇུག་པར་ འདོད་པོ་ན་ འདི་ཡང་ རྣམ་པོ་ གཉིས་ལོ་ འགྱུར་སྟེ་ གཉིས་པོ་ གན་པོ་ ལབ་ན བསོད་ནམས མི་ལྡན་པོ་ དང་ བསོད་ནམས་ ཆེན་པོ་ དང་ ལྡན་པོ་ གན་ ཨིན་པོའོ། བསོད་ནམས་ དང་ མི་ལྡན་པོ་ གན་ ཨིན་པོ་ འདི་ནི་ རྣམ་པར་ རྟོག་པའི་

སེམས་ བྱུང་སྟེ་ ཡུལ་ མཐོང་པར་ འགྱུར་བོ་ན འདི་ སྐམ་དུ་ བསམ་སྟེ་ ཀླུང གྲུང་པོ. གནམ་ རླུགས་ཀོ,ཆར་པོ. འབབ་པོ. མི་ མང་བོའི་ ཞུར་སྒྲ་ དང་ མང་བོའི་ མཐུ་སྟོབས་ཀྱི་ གནོད་པོར་ བྱུས་པོ་ དང་ འཕྱོད་པར་ གྱུར་སྟེ་ འཇིགས་སྐྱི་ སྐྲག་ཀོ་ སྐྱེས་སྐྱི་ དེང་བདག་ རྟའི་ ཁྱིམ. ལོ་མོའི་ ཁྱིམ་ དང་ རྟེག་ཀོའི་ དྲུང་ དབེབ་པར་ འཇུག་ཀོ། ཡང་ན་ རི་ དང་ ནགས་ སྟུག་དྲའ (བྲོག་ཀུག)ཙུ་ལོ་ འཇུག་པར་ བྱོའ་ སྐམ་པོ་ བམས་པོ་ དང་ གཞན་ཡང་ འདུ་ཤེས་ རྣམ་པོ་ སྣ་ཚོགས་ སྐྱེས་སྟེ་ ག་ལྟེ་ མཐོང་པོ་ བཞིན་ལོ་ མའི་ མངལ་ན་ འཇུག་པར་ བྱུས་དོ་ ཨིན། གན་ བསོད་ནམས་ ཆེན་པོ་ དང་ ལྡན་པོ་ འདི་ཡང་ འདི་ སྐམ་དུ་ དེང་བདག་ནེ་ ཀླུང་ དང་ སོགས་ གོང་ལྟར་ འཇིགས་སྟེ་ སྐྲག་ཀོ་ སྐྱེས་སྟེ་ ཁྱིམ་ རྟེགས་པའི་ སྟེང་ལོ་ འཛེགས་ཀོའམ ཡང་་་ཐོག་ མཐོན་པོའི་ སྟེང་ལོ་ འཛེགས་ཀོའམ གཞལ་ མེད་ ཁང་ལོ་ འཇུག་པོའམ.ཁྲི་ལོ་ འདུག་ཀོར་ བྱུས་པོ་ སྐམ་ལོ་ བསམས། གཞན་ཡང་ འདུ་ཤེས་ རྣམ་པོ་ སྣ་ཚོགས་ སྐྱེས་སྟེ་ ག་ལྟེ་ མཐོང་པོ་ བཞིན་ལོ་ མའི་ མངལ་ལོ་ འཇུག་པར་ འགྱུར་རོ་ སེ་ གསུང་བོ་ ལྟར་རོ།

འདི་ འདྲ་བོ་ ཕྱི་ནང་ མཐུན་རྐྱེན་ ཐམས་ཅད་ དང་ འཕྱོད་སྟེ་ མཐར་ མངལ་ན་ ཞུགས་པའི་ སྡུ་མའི་ རྣམ་ཤེས་ ཆགས་པའི་ ཕ་མ་ གཉིས་ཀྱི་ ཁམས་ འདུས་པའི་ གོང་བུ་ འདི་ མེར་མེར་པོ་ སེ་ ལབ་སྟེ་ འོག་ལོ་ བཤད་པོ་ལྟར་ གོང་འཕེལ་གྱིས་ མཐར་པའི་ མངལ་ལས་ ཕྱིར་ ཕྱུངས་པོ་ན་

ཕྱི་རོལ་ལོ་ བཙས་ལོ་ ཞེས་ བྱའོ། མེར་མེར་པོ་ འདི་ཡང་ ཕ་མའི་ ཁམས་
གཉིས་ དང་ འདུས་པའི་ ལས་ལོ་ བརྟེན་སྟེ་ ལུས་ ལེན་པོར་ བྱོས་ཡང་
འདི་ལྟར་ ལས་ འདི་ དང་ ཕ་མའི་ རྐྱེན་ཙུ་ཀིས་ སོ་སོ་ལས་ སྐྱེད་པར་
མི་བྱོས་ཀི་ རྒྱུ་རྐྱེན་ འདུས་པའི་ མཐུ་སྟོབས་ཀྱིས་ ལུས་ ལེན་ བྱོས་སྟེ་
དཔེར་ནཿ སྐྱེ་བོ་ མིག་ དང་ ལྡན་པས་ མེ་ཤེལ་གྱི་ ནོར་བུ་ བླངས་སྟེ་
ཉི་མ་ལོ་ བཞག་སྟེ་ ལྩི་བ་ (ནོ་སྐྱག) སྐམ་པོ་ འདི་ དང་ མི་རིང་ བར་
བསྟེན་པོ་ལས་ མེ་ འབྱུང་ཡང་ ལྩི་བ་ དང་ ཉི་མའི་ འོད་ སོ་སོ་ལོ་ མེ་
འབྱུང་པོ་ མན, ཕན་ཚུན་ མེ་གྲེས་པར་ རྒྱུ་ དང་ རྐྱེན་ ཚང་བའི་ སྟོབས་
ཀྱིས་ མེ་ འབྱུང་བ་ བཞིན་ ཨིན་སེ་ མདོ་ འདི་ཉིད་ལས་ གསལ་པོར་
གསུང་ངོ་། འདིར་ མི་ཚད་ སེམས་ཅན་ཙུ་ཀི་ རང་རང་གི་ སྐྱེ་བ་ འདི་ཙུ་
གཙོ་པོར་ སྐྱེ་བ་ སྔོན་གྱི་ རང་གིས་ བསགས་པའི་ ལས་ བཟང་ངན་གྱི་
འཕངས་ འབྲས་སུ་ གསུང་པས་ སྐྱེ་བ་ འདི་ དང་ འདིས་ དྲངས་པའི་ ཐུན་
མོང་ དང་ ཐུན་མོང་ མ་ཨིན་པའི་ བདེ་སྡུག་ཙུ་ སེམས་ཅན་ རང་རང་གིས་
སྤྱོད་སྟེ་ མྱོང་ དགོས་པས་ སྔོན་ལོ་ རང་རང་གིས བྱོས་བའི་ ལས་ ལེགས་
ཉེས་ཀྱི་ རྗེས་སུ་ འབྲེལ་བ་སོགས་ རྒྱུ་འབྲས་ཀྱི་ འབྲེལ་བ་ འཐད་པོར་
(འོས་པོ) གྲུབ། འདི་ལྟར་ མན་པར་ འཕྲུལ་འཁྲུལ་གྱི་ རྐྱེན་ བཟང་ངན་
ཙམ་ དང་ ལྟེས་དབང་ ཙམ་ལས. སྐྱེ་བོ་ འདི་ཙུ་ མི་ སྐྱེ་འོ།

འདི་ལས་ མའི་ མངལ་ལོ་ བོ་ཙོ་ ཐོག་མར་ ཉིང་མཚམས་ སྦྱར་པོ་ལས་

(མ་སྐྱེ) བར་ བདུན་ཕྲག་ བདུན་ཕྲག་ ནང་ འགྱུར་བ་ འགྱུ་ཚུལ་ཙུ་ ག་ལྟེ་ འབྱུང་བ་ བསྡུས་སྟེ་ བཀོད་པོར་ བྱོས་སྟེ་ འདི་ཡང་ མདོ་ འདི་ཉིད་ལས་ བདུན་ཕྲག་ དང་པོ་ལོ་ནི་ མེར་མེར་པོ་ ཞེས་ བྱོས། ལུས་ཀྱི་ མཚན་མ་ དང་ པོར་ སྣང་བ་ ཨིན་པས་ དཔེར་ནཿ ཞོ་ མ་ཆགས་པོ་ དང་ འདྲ་བས་ ཞག་ བདུན་གྱི་ བར་ལོ་ མངལ་གྱི་ ནང་ལོ་ བཙོས ལེབ་སྟེ་ བཙོས་སྟེ་ འབྱུང་བོ་ སྦྲོམ་པོ་ བཞི་ མཐར་གྱིས་ མངོན་པར་ གྲུབ་པོར་ བྱོས་སོ།

བདུན་ཕྲག་ གཉིས་པོར་ མའི་ མངལ་ལོ་ གནས་པའི་ ཚེ། ལས་ཀྱི་ རླུང་ མངོན་པར་ གྲུབ་པོ་ གན་ ཨིན་པོ་ འདི་ནི་ ཀུན་སྡུད་ སེ་ ལེབ་སྟེ་ རླུང་ ལེབ་སྟེ་ ཕྱོ་དྲགས་ འདིས་ མའི་ རྟེབ་ལོགས་ གཡོན་པོ་ དང་ གམས་པོ་ བྲུས་སྟེ་ མེར་མེར་པའི་ ལུས་ཀྱི་ མཚན་མ་ རིམ་གྱིས་ སྣང་བར་ བྱོས་བས་ འདིའི་ དབྱིབས་ ཞོ་བསྙ་བའམ་ མར་ འཁྱུགས་པོ་ འདྲ་སྟེ་ མངལ་གྱི་ ནང་ལོ་ བཙོས། ལེབ་སྟེ་ བཙོས་པས་ ནུར་ནུར་པའི་ ལུས་ལོ་ གྱུར་སྟེ་ འདི་ ལྟར་ འབྱུང་བ་ ཆེན་པོ་ བཞི་པོ་ དག་མཐར་གྱིས་ མངོར་པར་ གྲུབ་པར་ བྱོས་སོ།

བདུན་ཕྲག་ གསུམ་པོར། ལས་ཀྱི་ རླུང་ མངོན་པར་ སེ་མཁན་ གྲུབ་པོ་ གན་ ཨིན་པོ་ འདི་ནི མཛོད་ཁ་ རླུང་ འདིའི་ སྟོབས་ཀྱིས་ ནུར་ ནུར་པོ་ གན་ ཨིན་པོ་ འདི་ མཐར་གྱིས་ ཀྱཀྲགས་དྲགས་ ལྟར་ལྟར་པོར་ བྱོས་བས་ འདིའི་ དབྱིབས་ནི་ སྨན་ བརྡུངས་པའི་ གཏུན་ (གཏིང་རིས)

འདྲ་བོ་ འབྲུང་བ་ བཞི་པོ་ དག་ མཐར་གྱིས་ འབྲེལ་བར་ བྱས་སོ། བདུན་ཕྲག་ བཞི་པོར། མའི་ མངལ་ན་ གནས་པའི་ ཚེ་ཡང་ ལས་ཀྱི་ རླུང་ མངོན་པར་ གྲུབ་པོ་ གན་ ཤིན་པོ་ འདི་ནི་ (རབ་ཏུ་ འཕྲེད་པོ་) རླུང་ འདི་སྟོབས་ཀྱིས་ ལྟར་ལྟར་པོ་ གན་ ཤིན་པོ་ འདི་ནི་ འཁྲང་པོར་ བྱས་བས་ འདི་ དབྱིབས་ནི་ མཆིག་གུ་ (སྣ་བརྡུངས) འདྲ་བོ་ ནང་ལོ་ བཙོས། ལེབསྐྱི་ བཙོས་བོ་ འབྲུང་བ་ ཆེན་པོ་ བཞི་པོ་ མཐར་གྱིས་ འཕེལ་བར་ བྱས་སོ།

བདུན་ཕྲག་ ལྔ་པོར་ མའི་ མངལ་ལོ་ གནས་པའི་ ཚེ་ཡང་ ལས་ཀྱི་ རླུང་ མངོན་པར་ གྲུབ་པོ་ འདི་ནི་ ཡང་དག་པར་ སྤྱད་པོ་ བྱས་སྐྱི་ རླུང་ འདེའི་ སྟོབས་ཀྱི་ མཁྲང་འགྱུར་ གན་ ཤིན་པོ་ འདི་ནི་ རྐང་ལག་ འགྱུར་བ་ སྨྲུར་བར་ བྱས་བས་ གོར་གོར་པོ་ གན་ ཤིན་པོ་ འདི་ནི་ རྣམ་པོར་ ཕྱི་སྐྱི་ བརླད་ གཉིས་ དང་ དཔུང་པོ་ གཉིས་ མགོའི་ མཚན་མ་ མངོན་ལོ་ འབྲུང་བར་ བྱུ་ཕག་ དང་ རྐོད་ འདྲོ།

བདུན་ཕྲག་ དྲུག་པོར་ ལས་ཀྱི་ རླུང་ མངོན་པར་ གྲུང་པོ་ གན་ ཤིན་པོ་ འདི་ནི་ ཟས་ བྱས་མཁན་ རླུང་ འདེའི་ སྟོབས་ཀྱིས་ མཚན་མ་ བཞི་ འབྲུང་བར་ བྱས་སོ། བཞི་ གན་ སེ་ན་ ཕྱུས་མོ་ གཉིས་ དང་ དཔུང་པོ་ གཉིས་ གན་ ཤིན་པོའོ།

བདུན་ཕྲག་ བདུན་པོར་ མའི་ མངལ་ན་ གནས་པའི་ ཚེ་ཡང་ ལས་ཀྱི་ རླུང་ མངོན་པར་ གྲུབ་པོ་ གན་ ཤིན་པོ་ འདི་ནི འཁྱིལ་བོར་ བྱས་བོ་

སེ་མཁན་ རླུང་ འདིའི་ སྟོབས་ཀྱིས་ མཚན་མ་ རྣམ་པོ་ བཞི་ འབྱུང་བར་ ཡབ་པོ། བཞི་ནི་ ལག་མཐིལ་ གཉིས་ དང་ རྐང་མཐིལ་ གཉིས་ ཡབ་སྟེ་ མཉེན་པོས་ དབུབ་ འདུས་པོ་ འདྲ་འོ།

བདུན་ཕྲག་ བརྒྱད་པོར་ ལས་ཀྱི་ རླུང་ མངོན་པར་ གྲུབ་པོ་ གན་ ཨིན་པོ་ འདི་ནི་ ཀློག་ཅིང་ སྒྱུར་བར་ བྱེས་པོ་ སེ་མཁན་ རླུང་ འདིའི་ སྟོབས་ཀྱིས་ མཚན་མ་ ཉི་ཤུ་ འབྱུང་བོར་ བྱེས་སྟེ་ ལག་ཀོ་ དང་ རྐང་པའི་ སོར་མོའི་ མཚན་མ་ ཉི་ཤུ་ འབྱུང་ངོ།

བདུན་ཕྲག་ དགུ་པོར་ ལས་ཀྱི་ རླུང་ མངོན་པར་ གྲུབ་པོ་ གན་ ཨིན་པོ་ འདི་ནི་ རྣམ་པར་ འབྱེད་པོ་ སེ་མཁན་ རླུང་ འདིའི་ སྟོབས་ཀྱིས་ མཚན་མ་ དགུ་ འབྱུར་བར་ ཡབ་པོ། དགུ་ གན་ སེ་ན་ མིག་ གཉིས རྣ་བ་ (རྣ་ཅོག) གཉིས སྣ་ གཉིས ཁ བཤང་བ་ དང་ གཅི་བའི་ གནས་ གན་ ཨིན་པོའོ།

བདུན་ཕྲག་ བཅུ་པོར་ ལས་ཀྱི་ རླུང་ མངོན་པར་ གྲུབ་པོ་ གན་ ཨིན་པོ་ འདི་ནི་ སྲ་བར་ བྱེས་པོ་ སེ་མཁན་ འདིའི་ སྟོབས་ཀྱི་ སྲ་ཞིང་ བརྟན་པོར་ ཡབ་པོ, ཡང་ འདིའི་ ཚེ་ ཀུན་ལས་ སྒོ་ ཡབ་པའི་ རླུང་ འབྱུང་སྟེ་ མངལ་ གནས་ཀྱི་ ལུས་ བུས་པས་ ལུས་ ལེབ་སྟེ་ རྒྱས་སྟེ་ གང་ བར་ གྱུར་རོ། དཔེར་ན༔ རྐྱེབ་ གང་པོ་ བཞིན་ནོ།

བདུན་ཕྲག་ བཅུ་གཅིག་པོར་ ལས་ཀྱི་ རླུང་ མངོན་པར་ གྲུབ་པོ་ནི་ རྡོ་

རྗེ་ སེ་མཁན་ འདིའི་ སྟོབས་ཀྱིས་ མངལ་གནས་ འདི་ སྙེང་ དང་ འོག་གི་ ཕྱོགས་ འགྱུ་སྟེ་ ལུས་ཀྱི་ བུ་ག་(བུ་བ)ཙམ་ བྱིན་པོར་ བྱས་སོ། ཡང་ འདིའི་ ཚེ་ རླུང་ འདིའི་ སྟོབས་ཀྱིས་ མ་ འདི་ རེས་ འགའ་ དགའ་བ་ དང་ མི་དགའ་བར་ འགྱུར་བོ་ དང་ (ལོངས་པོ) འདུག་པོ་ དང་ ཉལ་བོ་ན་ཡང་ འདིའི་ རང་བཞིན་ལོ་ འགྱུར་སྟེ་ རྐང་ལག་ བསྐྱོད་པོར་ཡང་ བྱས་བས་ མངལ་ན་ གནས་པའི་ བུ་ག་/བུ་བ་ཙམ་ མཐར་གྱིས་ སྐྱེས་སྟེ་ འཕེལ་བོ་ཡང་ བྱས་སོ། འདིའི་ ཁ་ལས་ ཁྲག་ ནག་ཀ་ཡང་ འབྱུང་བར་ འགྱུར་རོ། སྣ་ལས་ ཆུ་ མི་གཙང་བོ་ འབྱུང་སྟེ་ རླུང་ འདིས་ དབང་པོ་ཙམ་ བཟོག་སྟེ་ ཞེ་བར་ འགྱུར་རོ།

བདུན་ཕྲག་ བཅུ་གཉིས་པོར་ ལས་ཀྱི་ རླུང་ མངོན་པར་ གྲུབ་པོ་ གན་ ཨིན་པོ་ འདི་ནེ་ ཡོན་པའི་ སྨོ་ སེ་མཁན་ འདིའི་ སྟོབས་ཀྱིས་ རྩེ་བ་ལོགས་ གཡས་གཡོན་གྱི་ ནང་ཁྲོལ་གྱི་ རྒྱུ་མ་ ཆེ་ཆུང་ཙམ་ སྐྱེད་པར་ བྱས་སོ། དཔེར་ན༔ པདྨའི་ རྩ་ ཤད་ཤད་པོའི་ སྐྱུད་པོ་ གྲིམས་པོ་ ས་ལ་ བཞག་ཀོ་ འདྲ་བོ་ ལན་ བཅོ་བརྒྱད་ འཁོར་བར་ ལུས་རྟེན་ འདི་ གནས་སོ། ཡང་ འདིའི་ཚེ་ སྤྱི་བ་ རྒྱུས་པོ་ སེ་མཁན་ རླུང་ འབྱུང་སྟེ་ འདིའི་ དབང་གིས་ ཚིགས་ཀྱི་ ཡན་ལག་ སུམ་བརྒྱ་ ཉེ་ཤུ་ དང་ གནད་ བརྒྱ་རྩ་ གཅིག་ ལུས་ལོ་ གནས་པར་ འགྱུར་རོ།

བདུན་ཕྲག་ བཅུ་གསུམ་པོར་ རླུང་ མངོན་པར་ གྲུབ་པོ་ གན་ ཨིན་པོ་

འདི་ནི་ བགྲེས་སྐྱི་ སྐོམ་པར་ ཕྱེས་པོ་ སེ་མཁན་ འདིའི་ སྟོབས་ཀྱི་ ལུས་ འདི་ ཉམ་ ཆུང་སྟེ་ བགྲེས་པོ་ སྐོམ་པའི་ འདུ་ཤེས་ སྐྱེད་པར་ ཕྱེས་པས་ འདིའི་ མ་གིས་ ཟ་སྟེ་ འཕྲུང་བའི་ རོ་ གན་ ཐོབ་པོ་ཙུ་ ལུས་ཀྱི་ གནད་ དང་ ལྟེ་བར་ དཀྱིལ་འཁོར་ ཡོངས་ལོ་ འཛོན་སྟེ་ ཕན་ཏོགས་པར་ ཕྱེས་སོ།

བདུན་ཕྲག་ བཅུ་བཞི་པོར་ ལས་ཀྱི་ རླུང་ མངོན་པར་ གྲུབ་པོ་ གན་ ཨེན་པོ་ འདི་ནི་ སྐྱུད་པའི་ སྒོ་ སེ་མཁན་ འདིའི་ སྟོབས་ཀྱིས་ རྩ་རྒྱུས་ དགུ་བརྒྱ་ བསྐྱེད་སྟེ་ ལུས་ཀྱི་ མདུན་ དང་ རྒྱབ་ གཡས་གཡོན་ སྟོལ་མར་ གཡོག་ཀར་ ཕྱེས་སོ།

བདུན་ཕྲག་ བཅོ་ལྔ་པོར་ ལས་ཀྱི་ རླུང་ མངོན་པར་ གྲུབ་པོ་ འདི་ནི་ པདྨ་ སེ་མཁན་ འདིའི་ སྟོབས་ཀྱིས་ རྩ་ རྒྱུབ་ ཉི་ཤུ་ བསྐྱེད་སྟེ་ ཟ་བོ་ དང་ འཕྲུང་བའི་ རོ་ (ཕྱོ་ཀོ) གན་ ཨེན་པོ་ རྩ་ འདི་ ཞུགས་སྟེ་ ལུས་ལོ་ ཕན་བཏོགས་པར་ ཕྱེས་སོ། ཉི་ཤུ་ གན་ སེ་ན་ ལུས་ཀྱི་ མདུན་ དང་ རྒྱབ་ གཡས་གཡོན་ རེ་རེ་ལོ་ཡང་ རྩ་ ལྔ་ལྔ་ ཡོད། རྩ་ འདི་ཙུ་ རེ་རེ་ལོའང་ རྩ་ ཕྲ་མོའི་ ཡན་ལག་ བཞི་བཅུ་ བཞི་བཅུ་ ཡོད་དོ། ལུས་ཀྱི་ མདུན་ན་ ཡོད་པོ་ ཉི་ཁྲི་ནི་ ས་ག་ སེ་ ལབ། ལུས་ཀྱི་ རྒྱབ་ན་ ཡོད་པའི་ ཉི་ཁྲི་ནི་ སྟོབས་ སེ་ལབ། ལུས་ཀྱི་ གཡོན་ ཕྱོགས་ན་ ཡོད་པའི་ ཉི་ཁྲི་ནི་ བརྟན་པོ་ སེ་ལབ། ལུས་ཀྱི་ གཡས་ཕྱོགས་ན་ ཡོད་པོ་ ཉི་ཁྲི་ནི་ མཐུ་ དང་ ལྡན་པོ་ སེ་ལབ། འདི་ལྟར་ན་ ཡན་ལག་ ཆེ་ཕྲ་ བརྒྱད་ཁྲི་ ལུས་ འདི་ལོ་ སྐྱེ་བར་ འགྱུར་རོ།

རྩ་ འདི་ཚུ་ཡང་ ཁ་དོག་ རྣམ་པ་ སྣ་ཚོགས་པོ་སྟེ་ སྔོན་པོ, སེར་པོ, དམར་པོ, དཀར་པོ, མར, ཞོ་ དང་ འཕྱུ་མར་ཀྱི་ ཁ་དོག་གོ། རྩ་ བརྒྱད་ཁྲི་པོ་ འདི་ཚུ་ རེ་རེ་ལོ་ཡང་ བུ་ག་ (བུ་བ) སྣ་ཚོགས་ ཡོད། འདི་ཚུ་ སྤུའི་ བུ་ དང་ ཕན་ཚུན་ འབྲེལ་སྟེ་ དཔེར་ན༔ པདྨ་རྩ་བ་ལོ་ བུ་ག་ ཡོད་པོ་ བཞིན་ནོ།

བདུན་ཕྲག་ བཅུ་དྲུག་པོར ལས་ཀྱི་ རླུང་ མངོན་པར་ གྲུབ་པོ་ གན་ ཨིན་པོ་ འདི་ནེ་ བདུད་རྩི་ སེ་མཁན་ འདིའི་ སྟོབས་ཀྱིས་ མིག་ རྣ་ཅོག་ སྣ་ དང་ ཁའི་ སྒོ་ དང་ མིང་པོ་ སྙིང་གི་ སྙིང་པོའི་ ཁོར་ཡུག་གི་ བུ་བ་ དགུ་པོ་ འདི་ཚུ་ རྣམ་པར་ ཕྱིན་སྟེ་ དབུགས་ ཕྱི་ནང་ལོ་ རྒྱུ་བོ་ སྟེང་ དང་ འོག་ལོ་ རྒྱུ་སྟེ་ ཐོགས་པོ་ མེད་པོ་ དང་ ཟ་བོ་ དང་ འཐུང་བོ་ ཟས་སྟེ་ འཐུང་བོ་ གན་ ཨིན་པོ་ འདི་ཚུ་ཡང་ ལུས་ལོ་ ཕན་ བཏོགས་སྟེ་ བསགས་པའི་ གནས་ ཡོད་པོ་ དང་ ལེགས་པོ་ ཞུགས་སྟེ་ འོག་གི་ ཕྱོགས་སུ་ འབྱུང་བོར་ བཟོས་སྟེ་ དཔེར་ན༔ རྫ་མཁན་གྱི་ འཛིམ་པོ་ (འདཀ་པག) ལེགས་པོར་ སྦྱར་སྟེ་ འཁོར་ལོའི་ སྟེང་ལོ་ བཞག་སྟེ་ འོག་ དང་ སྟེང་ལོ་ སྒྱུར་སྟེ་ སྣོད་ཀྱི་ རྣམ་པོ་ མངོན་པར་ འདུ་བྱས་སྟེ་ གྲུབ་པོ་ འདི་ བཞིན་ལོ་ རླུང་གི་ སྟོབས་ དགེ་བ་ དང་ མི་དགེ་བའི་ ལམ་གྱི་ མགོ་ དང་ རྣ་ཅོག་ ལ་སོགས་པོ་ རིམ་གྱིས་ ཡོངས་སུ་ རྫོགས་པར་ བཟོས་སོ།

བདུན་ཕྲག་ བཅུ་བདུན་པོར་ ལས་ཀྱི་ རླུང་ མངོན་པར་ གྲུབ་པོ་ གན་

ཕིན་པོ་ འདི་ནི་ འབྲི་གདོང་ སེ་མཁན་ ཀླུང་ འདིའི་ སྟོབས་ཀྱིས་ འདིའི་ མིག་ གཉིས་ ལེབ་སྙེ་ དྭངས་པོ་ དང་ རྣ་ཅོག་ དང་ སྣའི་ དབང་པོ་ ལ་སོགས་པོ་ཡང་ རིམ་གྱིས་ ཡོངས་སུ་ སྨིན་པར་ འགྱུར་སོ། དཔེར་ན་ མེ་ལོང་གི་ དཀྱིལ་འཁོར་ རྟུལ་གྱིས་ གཡོགས་ཀོ་ སའི་ ཕྱེ་མ་ འབྱུ་མར་ དང་ ཐལ་ (ཐེལྦ) ལེན་སྟེ་ བྱི་དོར་ (གཙང་སྦྲ) འགྱུར་ན་ ཡོངས་སུ་ གསལ་པོ་ བཞིན་ནོ།

བདུན་ཕྲག་ བཅོ་བརྒྱད་པོར་ ལས་ཀྱི་ རླུང་ མངོན་པར་ གྲུབ་པོ་ གན་ ཕིན་པོ་ འདི་ནི བརྟན་པོར་ འགྱུར་པོ་ བཞན་ འདིའི་ བྱུང་གོག་གི་ དབང་ པོ་ཙུ་ མཐར་གྱིས་ ཡོངས་སུ་ སྨིན་སྟེ་ གསལ་པོ་ དང་ མཐར་གྱིས་ ཡོངས་སུ་ དག་པོར་ འགྱུར་སྟེ་ དཔེར་ན༔ ཉི་མ་ ཟླ་བའི་ དཀྱིལ་འཁོར་ སྤྲིན་ དང་ ཁུག་ རྣ་ཙུ་གེས་ བསྒྲིབས་སྟེ་ (བཀབ་པོ) གློ་བུར་ལོ་ རླུང་ དྲགས་ ལོངས་སྟེ་ བུས་ལས་ ཁྱོགས་བཞིར་ གཏོར་པོ་ན ཉི་མ་ དང་ ཟླ་བའི་ དཀྱིལ་འཁོར་ འདི་ ལེབ་སྙེ་ གསལ་ འགྱུར་པོ་ བཞིན་ནོ།

བདུན་ཕྲག་ བཙུ་དགུ་པོར་ སྦྲ་མའི་ རླུང་ འདིའི་ སྟོབས་ཀྱིས་ མིག, རྣ་ ཅོག, སྣ་ དང་ ལྕེའི་ དབང་པོ་ཙུ་ ཡོངས་སུ་ སྨིན་པར་ འགྱུར་སོ། དང་པོ་ མངལ་ལོ་ འཇུག་པའི་ ཚོ་ནི དབང་པོ་ གསུམ་སྟེ་ ལུས་ཀྱི་ དབང་པོ, སྲོག་གི་ དབང་པོ་ དང་ ཡིད་ཀྱི་ དབང་པོ་སྟེ་ གསུམ་ དང་ ལྡན་ནོ།

བདུན་ཕྲག་ ཉི་ཤུ་པོར་ ལས་ཀྱི་ རླུང་ མངོན་པར་ གྲུབ་པོ་ གན་

ཨིན་པོ་ འདི་ནི་ ལེབ་སྟེ་ སྲབ་པོ་ བྱུས་སྟེ་ འདིའི་ སྟོབས་ཀྱིས་ ལུས་ལས་ རྣས་ཏོག་ སྣ་ཚོགས་ སྐྱེད་སྟེ་ ཁང་པོ་ གཡོན་པོ་ལོ་ བརྟེན་སྟེ་ རྣས་ཏོག་ (རྣས་པ) ཉེ་ཤུ་ སྐྱེད་དོ། ཁང་པོ་ གཡས་པ་ལོ་ བརྟེན་སྟེ་ ཉེ་ཤུ་ སྐྱེད་དོ། གཞན་ཡང་ ཁང་པའི་ གཏིང་པའི་ རྣས་ཏོག་ བཞི་ དང་ རྫེས་ངར་གྱི་ རྣས་ཏོག་ གཉིས ལྟ་ངའི་ རྣས་ཏོག་ གཉིས བརླའི་ རྣས་ཏོག་ གཉིས ཁེད་པོ་ དང་ དཔྱིའི་ རྣས་ཏོག་ གསུམ་གསུམ་ དང་ སྙལ་ཚོགས་ཀྱི་ རྣས་ཏོག་ བཅོ་ བརྒྱད་ དང་ རྐེབ་མའི་ རྣས་ཏོག་ ཉེ་ཤུ་ རྩ་བཞི བྲང་གོག་གི་ རྣས་ཏོག་ སུམ་ཅུ , ལག་ཀོ་ གཡས་གཡོན་ རེ་རེ་ལོ་ རྣས་ཏོག་ ཉེ་ཤུ , ལག་ངར་གྱི་ རྣས་ཏོག་ བཞི; དཔུང་པོའི་ རྣས་ཏོག་ གཉིས། འདེམ་པོ་ འགྲམ་པའི་ རྣས་ཏོག་ གཉིས། མགོའི་ རྣས་ཏོག་ བཞི། སོའི་ རྣས་ཏོག་ སུམ་ཅུ་ སོ་ གཉིས་ཀྱང་ སྐྱེད་པར་ བྱུས་སོ། འདི་ལས་ ཞག་ བདུན་པོ་ འདི་ཙུ་ལོ་ རྣས་ཏོག་ ཁྲ་དྲགས་ མ་གཏོགས་པའི་ རྣས་ཏོག་ སྤྲོམ་པོ་ སྐྱེ་བའི་ གྲངས་ནི ཉིས་ བརྒྱ་ ཡོད་པར་ རིག་པར་ ཡིན་ནོ།

བདུན་ཕྲག་ ཉེ་ཤུ་ རྩ་ གཅིག་པོར་ ལས་ཀྱི་ རླུང་ མངོན་པར་ གྲུབ་པོ་ གན་ ཨིན་པོ་ འདི་ནི་ ཡང་དག་ སྐྱེད་པོ་ སེ་ ལབ། འདིའི་ སྟོབས་ཀྱིས་ ལུས་ཀྱི་ ཤ་ སྐྱེད་པར་ བྱུསོ། དཔེར་ན་ ཞལ་ཞལ་མཁན་ མཁས་པས་ འཇིམ་ ལེགས་པར་ སྦྱངས་སྟེ་ རྐེག་ཀོ་ཙུ་ལོ་ ཞ་ལ་ བྱུས་པོ་ བཞིན་ནོ། (ཞ་ལ) (Plaster)

བདུན་ཕྲག་ ཉི་ཤུ་ གཉིས་པོར ལས་ཀྱི་ རླུང་ མངོན་པར་ གྲུབ་པོ་ གན་ ཨིན་པོ་ འདི་ནི་ ཀུན་ཏུ་ རྒྱལ་པོ་ སེ་ ལབ། འདིའི་ སྟོབས་ཀྱིས་ ལུས་ཀྱི་ ཁྲག་ སྐྱེད་པར་ བྱེས་སོ།

བདུན་ཕྲག་ ཉི་ཤུ་ རྩ་གསུམ་པོར་ ལས་ཀྱི་ རླུང་ མངོན་པར་ གྲུབ་པོ་ གན་ ཨིན་པོ་ འདི་ནི་ ཡོངསུ་ དག་པར་ འཛིན་པོ་ བྱེས་སྟེ། འདིའི་ སྟོབས་ཀྱིས་ ལུས་ཀྱི་ པགས་པ་ སྐྱེད་པར་ བྱེས་སོ།

བདུན་ཕྲག་ ཉི་ཤུ་ རྩ་བཞི་པོར་ ལས་ཀྱི་ རླུང་ མངོན་པར་ གྲུབ་པོ་ འདི་ནི་ སྦྲིན་འཛིན་ ཞེས་ བྱཿསྟེ། འདིའི་ སྟོབས་ཀྱིས་ ལག་གོ་ ཀྱང་སྟེ་ མདོག་ དང་ ལྡན་པར་ བྱཾསོ།

བདུན་ཕྲག་ ཉི་ཤུ་ རྩ་ལྔ་པོར་ ལས་ཀྱི་ རླུང་ མངོན་པར་ གྲུབ་པོ་ གན་ ཨིན་པོ་ འདི་ནི་ གྲོང་ཁྱེར་ འཛིན་ སེ་ ལབ། འདིའི་ སྟོབས་ཀྱིས་ ལུས་ཀྱི་ ཤ་ དང་ ཁྲག་ འཕེལ་སྟེ་ རིམ་གྱིས་ རབ་ཏུ་ དྭངས་བར་ བྱཾས་སོ།

བདུན་ཕྲག་ ཉི་ཤུ་ རྩ་དྲུག་པོར་ ལས་ཀྱི་ རླུང་ མངོན་པར་ གྲུབ་པོ་ གན་ ཨིན་པོ་ འདི་ནི་ སྐྱེ་བ་ མངོན་པར་ གྲུབ་པོ་ སེ་ ལབ། འདིའི་ སྟོབས་ཀྱིས་ སྐྱ་ དང་ སྤུ་ སེན་མོ་ཙུ་ བསྐྱེད་སྟེ་ ཐམས་ཅད་ རྩ་རྒྱུས་ དང་ འབྲེལ་བར་ བྱཾས་སོ།

བདུན་ཕྲག་ ཉི་ཤུ་ རྩ་ བདུན་པོར་ ལས་ཀྱི་ རླུང་ མངོན་པར་ གྲུབ་པོ་ གན་ ཨིན་པོ་ འདི་ནི་ སྨོན་ཡོན་ ཆེན་པོ་ སེ་ བྱཾསྟེ་ འདིའི་ སྟོབས་ཀྱིས་

ལུས་ཀྱི་ མཚན་མ་རྩུ་ མཐར་གྱིས་ མངོན་པར་ གྲུབ་པར་ བྱས་སོ། གན་ ཚེ་རབས་ སྔ་མ་ལོ་ སྡིག་ཀོ་ མི་དགེ་བའི་ ལས་རྩུ་ མངོན་པར་ གྲུབ་པར་ བྱས་སོ། གན་ ཚེ་རབས་ སྔ་མ་ལོ་ སྡིག་ཀོ་ མི་དགེ་བའི་ ལས་རྩུ་ མངོན་པར་ འདུས་ བྱཱཿཀྵི་ ཕོ་བྱད་ལོ་ སེར་སྣ་ ཕ་མ མཁན་པོ་ དང་ བླ་མའི་ གནས་རྩུ་གི་ རྗེས་སུ་ བསྟན་པོ་ ཉན་པོར་ མི་ བྱུས་པོ་ ཅིག་ ཨིན་ན་ ལས་ འདིའི་ དབང་གིས་ ཡུལ་དུས་ འདིར་ ངན་པོ་ སྐྱེས་པའི་ ཡིད་ལོ་ མ་འོང་པོ་ དང་ མི་མཛེས་པའི་ ནམ་པོ་ སྣ་ཚོགས་པོ་ རང་བང་གིས་ སྨོན་ལས་ དང་ འཚམས་པོར་ ལེན་པར་ བྱས་སོ། འདི་ལས་ བཟློག་སྟེ་ ལས་ བཟང་པོ་ བསགས་ ཡོད་ན་ འབྲས་བུ་ འདི་ལས་ ལྡོག་སྟེ་ ཡིད་ལོ་ འོང་པོ་ དང་ མཛེས་པོ་ སླིན་པར་ བྱས་སོ། འདི་ལྟ་་བུའི་ ལུས་ འདི་ཡང་ གལ་སྲིད་ ཕོ་ ཨིན་ན་ མའི་ མངལ་ན་ གཡས་ ཕྱོགསུ་ ཅོག་པོར་ འདུག། ལག་ཀོ་ གཉིས་ཀྱིས་ གཡོགས་སྟེ་ མའི་ སྨལ་ཚོགས་ཀྱི་ ལོགས་ལོ་ ལྟ་སྟེ་ འདུག། གལ་སྲིད་ མོ་ ཨིན་ནེ་ རྐེབ་ལོགས་ གཡོན་ཕྱོགས་སུ་ ཅོག་པོར འདུག་གོ། ལག་ཀོ་ གཉིས་ཀྱིས་ གདོང་ གཡོགས་སྟེ་ མའི་ ལྟོ་བ་ལོ་ ཁ་ ལྟ་སྟེ་ མ་ཀྱུ་བའི་ གནས་ཀྱི་ འོག་ དང་ ཁྲུ་བའི་ གནས་ཀྱི་ སྟེང་ན་ ནང་ལོ་ བཙོས། རབ་ཏུ་ བཙོས་སྟེ་ གནས་ ལྟ་ ཀུན་ལོ་ བཙོངས་པས་ འདི་སྟེ་ དཔེར་ན༔ རྩོའི་ ཀྱུལ་བའི་ ནང་ལོ་ འདུག་ཀོ་ དང་ འདྲོ། གལ་སྲིད་ མས་ ལེབ་སྟེ་ མང་ལོ་ ཟ་པོའམ་ ལེབ་སྟེ་ ཞུང་དྲགས་ ཟ་པོའམ་ ལེབ་

སྐྱེ་ གྲུང་པོའམ, ཞེབ་སྐྱེ་ ཚ་བོའམ, ཞེབ་སྐྱེ་ ངར་པོ་ བའམ, ཞེབ་སྐྱེ་ བསྐ་བ་འམ, ཞེབ་སྐྱེ་ སྨུན་པོའམ་ ཞེབ་སྐྱེ་ལན་ ཚ་བ, ཁ་བ, སྐྱུར་མོ་ ཟ་བར་ གྱུར་རམ། གཞན་ཡང་ འདོད་ཆགས་ སྤྱོད་པར་ གྱུར་རམ་ དྲག་ལོ་ སོང་ངམ་ མཆོངས་པོར་ བྱས་སམ་ ཡུན་རིང་ལོ་ ཉལ་ལམ་ ཡུ་ནརིང་ལོ་ འདུག་པར་ གྱུར་ན་ཡང་ མངལ་ལོ་ གནས་པོ་ འདི་ སྡུག་བསྔལ་ མྱོང་བར་ འགྱུར་རོ། འདི་ ལྟ་བས་ན་ མའི་ མངལ་ན་ གནས་པའི་ ཚེ་ སྡུག་བསྔལ་ མང་པོ་ཙུ་གིས་ ཞེབ་སྐྱེ་ གཟིར་བར་ རིག་གོ་ བྱས་སོ།

བདུན་ཕྲག་ ཉི་ཤུ་ རྩ་བརྒྱད་པོར་ མངལ་ གནས་པོ་ འདིར་ ཕྱི་རྒྱུ་ ལོག་གི་ འདུ་ཤེས་ རྣམ་པོ་ བརྒྱད་ འབྱུང་བར་ འགྱུར་སྟེ། བརྒྱད་ གན་ ཡབ་ན་ བཞོན་པའི་ འདུ་ཤེས, ཁང་བུ་ རྩིགས་པའི་ འདུ་ཤེས, ཁྲི་སྟན་གྱི་ འདུ་ཤེས, ཆུ་མིག་གི་ འདུ་ཤེས, རྫོང་གི་ འདུ་ཤེས, རྩ་བོའི་ འདུ་ཤེས, ཀུན་དགའ་ ར་བའི་ འདུ་ཤེས, དང་ སྐྱིད་མོས་ ཚལ་གྱི་ འདུ་ཤེས་སྐྱེ་ བསྐྱེད་དོ།

བདུན་ ཕྲག་ ཉི་ཤུ་ རྩ་དགུ་ པོར་ ལས་ཀྱི་ རླུང་ གན་ ཤིན་པར་ མདོན་པར་ གྲུབ་པོ་ འདི་ནི་ མེ་ཏོག་ ཕྲེང་བ་ (ཕྲེང་བུ་) སེ་ ཞེབ་སྐྱེ་ འདིའི་ སྟོབས་ཀྱིས་ ལུས་ཀྱི་ པགས་པའི་ མདོག་ ཀུན་ཏུ་ བཟང་སྟེ་ མཚན་ མ་ཙུ་ རབ་ཏུ་ གསལ་བར་ བྱས་སྟེ་ འདས་པའི་ དུས་ལོ་ ལས་ཀྱིས་ མདོན་

པར་ འདུས་བྱས་པའི་ བྲེ་བྲག་ མི་མཚུངས་པས་ རྣམ་པོ་ གན་ལྷ་བ་བཞིན་ལོ་ ཁ་དོག་ རྣམ་པོ་ སྣ་ཚོགས་ དང་ ལྡན་པར་ འགྱུར་རོ།

བདུན་ཕྲག་ སུམ་ཅུ་པོར་ ལས་ཀྱི་ རླུང་ མངོན་པར་ གྲུབ་པོ་ གན་ཡིན་པོ་ འདི་ནེ ལུགས་ཀྱི་ སྒོ་ སེ་ བྱས་སྟེ། འདིའི་ སྟོབས་ཀྱིས་ འདིའི་ སྐྱུ་ (སྐྲ) སྤུ་ དང་ སེན་མོ་ཙུ་ རབ་ཏུ་ བསྐྱེད་པོ་ དང་ ཁ་དོག་ དཀར་ ནག་ཙུ་ རབ་ཏུ་ གསལ་བར་ བྱས་སོ།

བདུན་ཕྲག་ སོ་གཅིག་ལས་ སོ་ལྔའི་ བར་ལོ་ ལུས་ཀྱི་ མཚན་མ་ཙུ་ ཆེར་ སྐྱེ་བར་ འགྱུར་པས་ མཐར་གྱིས་ ལུས་ཀྱི་ ཡན་ལག་ ཉུན་སུམ་ ཚོགས་སྟེ་ ཡངས་པོར་ འགྱུར་རོ།

བདུན་ཕྲག་ སུམ་ཅུ་ སོ་དྲུག་པོར་ འདི་ འབྱུང་བའི་ བསམ་པོ་ སྐྱེ་བས་ མངོན་པར་ མི་དགའ་བར་ འགྱུ་རོ།

བདུན་ཕྲག་ སུམ་ཅུ་ སོ་བདུན་པོར་ ཕྲི་རྒྱུ་ ལོག་ལོ་ མ་གྱུར་པའི་ འདུ་ཤེས་ རྣམ་པོ་ ལྔ་ འབྱུང་བར་ འགྱུར་རོ། ལྔ་ གན་ཡིན་ སེ་ན མི་གཙང་བའི་ འདུ་ཤེས, དྲིམ་ ཞིམ་པའི་ འདུ་ཤེས, བཙོན་པའི་ འདུ་ཤེས, མུན་ནག་གི་ འདུ་ཤེས་ དང་ ཡོངས་སུ་ སྐྱོ་སྟེ་ ཕྱིར་ འབྱུང་བའི་ འདུ་ཤེས་ སྐྱེ་བ་ གན་ ཡིན་པོ་སྟེ་ འདི་ ལྔ་བུ་ དག་ སྐྱེ་བར་ འགྱུར་རོ།

བདུན་ཕྲག་ སུམ་ཅུ་ སོ་བརྒྱད་པོར་ ལས་ཀྱི་ རླུང་ མངོན་པར་ གྲུབ་པོ་

གན་ ཨིན་པོ་ འདི་ནི་ ཐོགས་པའི་ རྐྱེན་ སེ་ ལབ་སྟེ། འདིའི་ སྟོབས་ཀྱིས་ ལེབ་སྟེ་ སྒྲུར་བར་ བྱས་སོ། གཞན་ ཁ་ ཐུར་ལོ་ ལྟ་བོ་ སེ་ ལབ་པའི་ རླུང་ འབྱུང་སྟེ་ འདིའི་ མགོ་ ཐུར་ལོ་ ལྟ་སྟེ་ ལག་གོ་ གཉིས་ བརྐྱང་སྟེ་ མཐར་ གྱིས་ འབྱུང་བར་ འདོད་པར་ འགྱུར་རོ། ཁ་ཅིག་ནི་ འཆི་འགྱུར་གྱི་ ལས་ཀྱི་ སྟོབས་ཀྱིས་ ལག་གོ་ དང་ རྐང་པོ་ སྟོལ་མར་ བསྒྲུར་ མི་ནུས་པོས་ མངལ་ དེ་ཉིད་ལོ་ འཆི་བའི་ དུས་ ལབ་པར་ འགྱུར་སྟེ་ མ་ཡང་ སྡུག་བསྔལ་ སྦོམ་ པོ་ འབྱུང་བོའམ འཆི་བའི་ དུས་ བྱ་བར་ འགྱུར་རོ། གལ་སྲིད་ དགེ་བའི་ ལས་ སྟོབས་ ཆེན་པོ་ མངོན་པར་ འདུས་བྱས་སྟེ་ ཚེ་ རིང་པོར་ འགྱུར་བའི་ རྒྱུ་ བསགས་ ཡོད་ན་ནི་ (སྐྱེ་བ་ལོ) ཉེ་བའི་ ཚེ་ མ་ དང་ བུ་ གཉིས་ག་ རབ་ཏུ་ བདེ་དྲགས་ སྡིག་པའི་ ལས་ཀྱི་ སྡུག་བསྔལ་ གོང་མོ་ འདྲ་བོ་ མེད་ དོ། བདུན་ཕྲག་ སུམ་ཅུ་ སོ་བརྒྱད་ འདས་སྟེ་ དང་པོ་ མངལ་ལས་ འབྱུང་ བའི་ ཚེ་ ཁྲིའུམ་ བུ་མོ་ཡང་ རུང་སྟེ་ ས་ལོ་ ལྟུམ་ (ལྟུང་) ལོངས་ མེད་པོར་ ལག་ཀས་ བཟུང་ངམ གོས་ཀྱིས་ བླངས་ (ལེན) ནམ ཁྲི་ལོ་ བཞག་གམ ཁང་པའི་ (ཁྲིམ་མོའི) ནང་ལོ་ བཞག་གོ་ གན་ བྱས་ཡང་རུང་ སྡུག་བསྔལ་ སྦོམ་པོ་ སྨོང་པར་ འགྱུར། དཔེར་ན༔ བ་གླང་ གསོན་པོར་ བཤུས་པོ་ རྩིག་ ཀོ་ལོ་ རེག་གོ་ དང་ འདྲ་སྟེ་ ཚུ་ དྲོན་པོ་ཙུ་གིས་ ལུས་ (གཟུགས) འཁྲུས་ པས་ རེག་པའི་ སྡུག་བསྔལ་ སྨོང་བོ་ཡང་ འདི་ དང་ འདྲ་འོ་ ཞེས་ གསུང་ ངོ།

ཚན་རིག་ འདོད་ཚུལ།

སྤྱིར་ དེང་དུས་ཀྱི་ ཚན་རིག་པོ་ ཙུ་གི་ འདོད་ཚུལ་ལོ་འདང་ མི་མཐུན་པོ་ མང་བོ་ ཡོད་ཀྱང་ སྔ་དུས་ཀྱི་ ཚན་རིག་པོ་ཙུའི་ འདོད་ཚུལ་ དང་ སྒྲུབ་བྱེད་ ཙུ་ལས་ དེང་སང་ སྤྲུས་ཀ་ དག་པོ་ དང་ འཕྲུལ་ཆས་ ལམ་ལས་ ར་སྤྲོད་ གསལ་བོ་ ཡོད་པོ་ མི་ཚད་ ཉམས་ཞིབ་ དང་ ལེགས་བཅོས་ ཇེ་ཟབ་ལོ་ འགྱུ་མུས་ལོ་ བརྟེན འདིར་ཡང་ གཙོ་བོར་ དེང་དུས་ཀྱི་ ཚན་རིག་པོ་ཙུའི་ འདོད་པོ་ ཐུན་མོང་བོ་ ཡོངས་གྲགས་ཙུ་ རག་རིམ་ཙམ་ བརྗོད་པ་ལོ་ འདི་ ཡང་ ལུགས་ འདིར་ སེམས་ཅན་གྱི་ རིགས་ གན་ འདྲ་བོ་ ཅིག་ ཨིན་རུང་ འདི་ཉིད་ཀྱི་ སྒྲུབ་བྱེད་ མཐར་ཐུགས་ན་ སྐྱེ་རྟུལ་ ཕྲ་གཟུགས་ (༡༩༢༢) ཞེས་པོ་ གཅིག་ལས་ མི་ དགོས། རྒྱུན་གྱི་ དབང་གིས་ འདི་ཉིད་ གན་ འཕེལ་ལོ་ སོང་བོ་ལས་ སེམས་ཅན་ ཆ་ཚང་བོ་ ཅིག་ལོ་ འགྱུར་བར་ བཤད། འདི་བཞིན་ མིའི་ འགྲོ་བ་ལོ་འདང་ འདི་ལྟར་ དགོས། འདི་ཡང་ ད་ལྟའི་ སྐྱེ་བ་ འདིའི་ མི་ ཅིག་ལོ་ མཚོན་ན་ རང་གི་ ཕ་མ་ གཉིས་ འདུས་ པོ་ལས་ འདི་ གཉིས་ཀྱི་ ཁུ་ཁྲག་ (ཁུག) འདུས་པའི་ སྐྱེ་རྟུལ་ ཕྲ་གཟུགས་ གཅིག་ གྲུབ། འདི་ མའི་ མངལ་གྱི་ ནང་ལོ་ མཐུན་རྐྱེན་ ཀུན་ ཚང་བའི་ འཕྲོད་ འདུས་ལས་ རིམ་གྱིས་ འཕེལ་སྟེ་ མཐར་ ཟླ་བོ་ དགུ་ཙམ་ལས་ མངལ་ལས་ ཕྱི་ལོ་ བྱུང་བའི་ དུས་ལོ་ སྔ་མའི་ སྐྱེ་རྟུལ་ ཕྲ་གཟུགས་ འདི་

དང་ བཟོ་བཀོད་ མཚུངས་པའི་ ཕྲ་གཟུགས་ ཐེར་འབུམ་ Billion ཉིས་བརྒྱ་ སྐོར་ ཡོད་པོ་ དང་ ཕུང་པོའི་ ཕྱེད་ ཚད་ཀྱང་ ཐོག་མའི་ གཉིས་འདུས་ ཕྲ་གཟུགས་ འདི་ལས་ ས་ཡ་ སུམ་སྟོང་ ཙམ་གྱི་ ཆེ་རུ་ འགྱུར་བར་བཤད། འདིས་ གསར་སྐྱེས་ཀྱི་ བྱིས་པོའི་ སྐྱེ་བ་ འདིའི་ རྩོམ་གཞི་ མཐར་ཐུག་ཀྱང་ སྐྱེ་བ་ འདིའི་ རང་གི་ ཕ་མའི་ ཁམས་ དཀར་དམར་ གཉིས་འདུས་པའི་ ཕྲ་གཟུགས་ གཅིག་ཀོ་ ཨིན་པོ་ལས་ སྐྱེ་བ་ སྔ་མ་ལས་ བརྒྱུད་པའི་ སེམས་ཀྱི་ རྒྱུན་ སོགས་ཀྱི་ བཤད་པོ་ མི་འདུས། ཤི་བའི་ འོག་ལོའང་སེམས་ཅན་ འདི་ དང་ འདིའི་ སྐྱེ་བའི་ རྒྱུན་ ཆད་པོ་ དང་ གསར་པོར་སྐྱེ་བར་ འགྱུར་པའི་ སྲོག་ཆགས་ གན་ ཨིན་ ཐམས་ཅད་ཀྱང་ སྔ་མའི་སྐྱེ་བ་ དང་ འབྲེལ་བ་ གཏན་ལས་ མེད་པོར་ འདོད་སྡེ་ འདི་ལྟ་ནའང་ དེང་དུས་ཀྱི་ བྱིས་པོ་ མང་པོ་ ཅིག་གིས་ རང་རང་གི་ སྐྱེ་བ་ སྔ་མོའི་ དངོས་ཟུངདང་ ཉེ་པོ་སོགས་ དྲན་པའི་ གནས་ཚུལ་ རང་འཕྲོད་ གསལ་པོ་ བྱུང་ དང་འབྱུང་ བཞིན་པོ་ ཨིན་པས་ འདི་ལོ་ ཚན་རིག་པོ་ཚུས་ ད་བར་ འགྲེལ་བརྗོད་ བྱ་ཤད་ མ་བྱུང་པོ་ མ་ཟད་ དོགས་གཞི་ ཆེན་པོ་ ཅིག་ ཆགས་སྡེ་སྡོད་ ཡོད།

སྤྱིར་ ཚན་རིག་པའི་ འདོད་ཚུལ་ འདིར་ཡང སེམས་ཅན་ གན་ ཅིག་གསར་ སྐྱེ་པོ་ན་ རང་གི་ རྒྱུར་ རང་གི་ ཐོག་མོའི་ རྩོམ་གཞིར་ གྱུར་པའི་

སྐྱེ་རྫུལ་ ཕྲ་གཟུགས་ དེ་ཉིད་ གན་ལས་ བྱུང་བའི་ སེམས་ཅན་ ཅིག་ དགོས་ཀྱང་ རང་ དང་ རྒྱུད་ གཅིག་པོ་ ཅིག་ མི་དགོས་པར་ བཤད་དོ།

གོང་གི་ མདོ་ཚིག་ ནང་ ཕ་མ་ གཉིས་ འདུ་འཕྲོད་ སྔ་ཕྱིར་ མ་སོང་བོ་ སོགས་ནི་ ཚན་རིག་པའི་ འདོད་ཚུལ་ དང་ མཐུན་པོ་ ག་ལྟེ་ ཨིན་ ལབ་ན་ སྤྱིར་བཏང་ བུ་མོ་ཚུ་ ལོ་ བཅུ་གཉིས་ བཅུ་བཞི་ ཙམ་ལས་ བཟུང་ ལོ་ ལྔ་ བཅུའི་ བར་ བོ་ཙོ་ སྐྱེསྨ་པའི་ ནུས་པོ་ དང་ ལྡན་སྟེ་ འདིའི་ རིང་ལོ་ དུས་ དུས་ལོ་ མངལ་ སྒོ་ལས་ ཟླ་མཚན་ འཛག་བཞིན་ ཡོད། ཟླ་མཚན་ སྔ་མོ་ འཛག་སྟེ་ ཕྱི་མོ་ མ་འཛག་པོའི་ བར་གྱི་ དུས་ཚོགས་ནི་ བུ་མོ་ སྨིར་ སོ་སོ་ བརྟེན་པས་ གཅིག་ལོ་ ངེས་པོ་ མེད་ཀྱང སྤྱིར་བཏང་ ཞག་ ཉེར་བརྒྱད་ རེའི་ མཚམས་སོ་ འཛག། དུས་ཚིག་ རེའི་ འགོ་སྟོད་ཙམ་ལོ་ མའི་ སམ་ བསེའུ་ Ovary གི་ ནང་ལོ་ རང་ཉིད་ སྐྱེས་པའི་ སྐབས་ལས་ ཡོད་པའི་ ཁམས་ དམར་པོའི་ ཞུག་ཟུགས་ Egg Cell དམའ་མཐར་ འཐུམ་ ལྔ་ཙམ་ ཡོད་པའི་ གྲས་ལས་ ཕྲག་གཟུགས་ གཅིག་ འཚར་ལོང་ འགོ་ བཙུགས་སྟེ་ མཐར་ དུས་ཚོགས་ རེའི་ དཀྱིལ་ལམ་ ཉིན་ཞག་ བཅུ་བཞི་ཙམ་ལོ་ སམ་ བསེའུ་ བརྡོལ་སྟེ་ ཕྱིར་ འབྱུང་ ཨོང་། འདི་ལས་ འདི་ ལྟ་བུའི་ ཁམས་ དམར་པོ་ འདི་ སམ་བསེའུའི་ ཐག་ཉེ་ལོ་ ཡོད་པའི་ ཁམས་ དམར་གྱི་ རྒྱུ་ལམ་ (Fallopian Tube) ཞེས་པའི་ ནང་ལོ་ ཉེན་ཤས་ འགྲུལ་བཞུད་ བྱས་སྟེ་ སྡོད། འདིའི་ རིང་ ཕའི་ ཁམས་ དཀར་པོ་ ཅིག་ དང་ འདུ་འཕྲོད་

བྱུང་སྐབས དེ་ཉིད་ལོ་ ཁུ་ཁྲག་ (ཁྲུག) འདུས་གཟུགས་ (Fertilizer Cell) ལབ་སྟེ་ དེ་ཉིད་ མའི་ མངལ་གྱི་ ནང་ལོ་ བབས་སྟེ་ འདི་ བོ་ཙུ་ ཆགས་པོ་ འགོ་ཚུགས། དེ་ ཉིད་ རིམ་གྱིས་ བདུན་ཕྲག་ རེའི་ ནང་ ལུས་ཀྱི་ ཡན་ལག་ཙུ་ འཕེལ་རྒྱས་ སོང་སྟེ་ མཐར་ ཟླ་བོ་ དགུའི་ མཚམས་ན་ མི་ ཆ་ཚང་ ཅིག་ གྲུབ་སྟེ་ ཕྱིར་ བྱུང་བོར་ བཤད་དོ། ག་ལྟེ་ འཚར་ལོང་ལོ་ གྱུར་པའི་ མའི་ ཁམས་ དམར་པོ་ འདི་ ཁམས་ དམར་ རྒྱུ་ལམ་ ནང་ འགྲུལ་བཞུད་ ཐྲུས་བའི་ སྐབས་ འདིར་ ཕའི ཁམས་ དཀར་པོ་ དང་ འདུ་ འཕྲོད་ མ་བྱུང་ཚེ་ ཁམས་ དམར་པོ་ འདི་གི་ ནུས་པོ་ ཉམས་སྟེ་ མཐར་ དུས་ཀྱི་ ཟླ་མཚན་ དང་ མཉམ་ལོ་ འཛག་གོ་ ཡིན། ཕྱི་ལོ་ འདི་བཞིན་ རྒྱལ་ལོ་ (ཕྱིས་སུའང་) དུས་ཚོགས་ རེའི་ ནང་ སམ་བསེའུ་ བརྩོལ་སྟེ་ ཁམས་ དམར་ འབྱུང་བོ་སོགས་ གོང་ལྟར་ མཚུངས། ཡིན་ཡང་ བོ་ཙོ་ ཆགས་ཤད་ འགོ་ ཚུགས་པོ་ལས་ བཟུང་ ཕྱི་ལོ་ མ་བྱུང་ བར་ ཟླ་མཚན་ མི་འཛག་པར་ བཤད་དོ། བོ་ཙོ་ འགོ་ དང་པོར་ ཆགས་པ་ལོ་ སྐྱེ་བ་ སྟེ་མ་ ལས་ འོང་བའི་ རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ རྒྱུན་ འཕྲོད་ འདུ་ དགོས་པར་ མ་བཤད་སྟེ་ གོང་གི་ འཕྲོད་འདུ་ འདི་ལྟར་ བྱུང་བོ་ཙམ་གྱིས་ ཚོག་ བཤད། བཤད་ཚུལ་ འདི་ནི་ ནང་པའི་ གཞུང་ལོ་ བཤད་པའི་ རྣམ་ཤེས་ ཞེས་པོ་ གན་ལོ་ ལབ་པོ་ ལེགས་པར་ ངོས་ ཟིན་པོ་ དང་ འཕྲུལ་ཆས་ ལམ་ལས་ མཐོང་

མ་ཚུགས་པོ་ ཙམ་ལས་ ངོས་ ཟིན་སྲི་ རྣམ་ཤེས་ མེད་པོ་ དང་ གང་ཟག་གི་ རྒྱུར་ མ་དགོས་པར་ ཁ་ཚོན་ བཅད་སྲི་ བཤད་པོ་ ཨིན་ནོ།

འོ་ན་ འདི་ འདྲ་བའི་ སྐྱེ་རྟུལ་ ཕྲ་གཟུགས་ འདི་ གན་ འདྲ་བོ་ ཅིག་ལོ་ ལབ་པོ་ དང་ འདི་ ཆ་ཅན་ཚུ་ཀི་ བྱུས་ལས་སོགས་ གན་ལྟར་ ཨིན་མིན་ མདོར་ཙམ་ ཞུ་ན་ སྐྱེ་རྟུལ་ ཁྲ་གཟུགས་ ལབ་པོ་ འདི་ནེ་ སེམས་ཅན་ ཆེ་ཕྲ་ ཐམས་ཅད་ཀྱི་ རང་རང་གི་ བྱུས་ལས་ དང་ གཟུགས་བཀོད་ སོགས་ ཐམས་ཅད་ཀྱི་ རྩ་མ་གཞི་ མཐར་ཐུག་ འདི་ ཨིན་ཞིང་ འདི་ནེ་ གཡོ་འགྲུལ་ཅན་གྱི་ སྐྱེ་རྟུལ་གྱི་ རྫས་རིགས་ མང་པོ་ ཚོགས་པའི་ དབྱིབས་ གཟུགས་ ཕྱུ་དྲགས་ ཅིག་ སྨད། འདིའི་ ཆ་ཤས་སུ་ གྱུར་པའི་ དངོས་རྫས་ ཐམས་ཅད་ཀྱི་ སྤྱིའི་ མིང་ལོ་ ཐོག་མའི་ Protoplasm གཤེར་ཁུ་ སེ་ ལབ། འདི་ཡང་ ཕྱི་ལྤགས་ སྲབ་དྲགས་ ཅིག་གིས་ བཏུམས་སྲི་ ཡོད་པོ་ མི་ཚད་ འདིའི་ ནང་ལོ་ དངོས་རྫས་ཀྱི་ ཚོགས་པའི་ སྙིང་ འདྲ་བོ་ ཡོད་པ་ལོ་ ལྟེ་དབུས་ Nucleus སེ་ ལབ། འདི་ ལྟ་བུའི་ སྐྱེ་རྟུལ་ ཕྲ་གཟུགས་ གཅིག་གི་ བོང་ཚད་ལོའང་ གཅིག་ལོ་ མ་ངེས་པར་ ཆེ་ཆུང་ འདྲ་མིན་ སྣ་ཚོགས་པོ་ ཡོད། ཆུང་བོ་ལོ་ མཚོན་ན་ ཕྲ་སྲིན་ Germs ལ་སོགས་པོ་ ལྟ་བུ་ ལེབ་སྲི་ ཕྲོ་བའི་ སྐྱེ་རྟུལ་ ཕྲ་གཟུགས་ གཅིག་ ཙམ་ ལས་ རང་གི་ ལུས་ ཡོངས་རྫོགས་ གྲུབ་ ཡོད་པོ་ འདྲ་བོ་ སྨད།

འདི་ འདུ་བའི་ སྐྱེ་ཏྲུལ་ ཕྲ་གཟུགས་ནི་ ཆེས་ ནུས་ཤུགས་ ལྡན་པའི་ ཆེ་ཤེལ་ བརྒྱུད་སྟེ་ མ་གཏོགས་ མཐོང་ མི་ཐུབ། འདིའི་ ཚུང་ཚད་ནི་ མི་ལི་ མི་ཏར་ གཅིག་ཆ་ སྟོང་ལོ་ བགོ་བའི་ ཆ་གཅིག་གི་ ཕྱེད་ཙམ་ལས་ མེད་པོ་ དང་ ཆེ་བར་ མཚོན་ན་ བྱེ་ཕྲུང་གི་ སྒོང་ངོག་ཙུ་ཡང་ སྐྱེ་ཏྲུལ་ ཕྲ་གཟུགས་ རེ་ ཡིན། འདི་ཡང་ ཨ་བྱུ་རིང་མོ་ Ostrich ཟབ་པའི་ བྱ་ འདིའི་ སྒོང་ངོག་ འདྲ་བོར་ མཚོན་ན་ སྒོང་ངོག་ རེ་རེའི་ རིང་ཚད་ སོར་ བདུན་ ཡོད་པོ་ དང་ འདི་བཞིན་ རྒྱ་དཀར་ སྐྱེ་ཏྲུལ་ ཕྲ་གཟུགས་ (Nerve Cell) ཁ་ཤས་ རིང་ཚད་ ཁྲུ་ མང་པོ་ ཐུབ་པོ་ཡང་ ཡོད། ཡིན་ཡང་ སྐྱེ་ཏྲུལ་ ཕྲ་གཟུགས་ མང་ཆེ་བའི་ རིང་ཚད་ མི་ལི་ མི་ཊོར་ གཅིག་གི་ སྟོང་ཆ་ གསུམ་ལས་ སུམ་ཅུའི་ བར་ ཐུབ་པོ་ ཤ་སྟག་ སྣང་།

སྐྱེ་ཏྲུལ་ ཕྲ་གཟུགས་ཀྱི་ བཟོ་དབྱིབས་ཀྱང་ གཅིག་ལོ་ ངེས་པོ་ མེད་པོར་ འདྲ་མིན་ སྣ་ཚོགས་ ཡོད། ཁ་ཤས་ རིལ་རིལ་ སྒོང་གཟུགས་ འདྲ་པོ་ དང་ ཁ་ཤས་ ལེབ་ལེབ་ རིང་པོ་ ཡོད། རེ་འགའ་ ཟུར་ མང་པོ་ ཐུབ་ མཁན་སོགས་ཀྱང་ ཡོད། འདི་ཡང་ སེམས་ཅན་གྱི་ ལུས་ཀྱི་ རྩམ་གཞིར་ གྱུར་པའི་ སྐྱེ་ཏྲུལ་ ཕྲ་གཟུགས་ (Animal Cell) ཀྱི་ བཟོ་དབྱིབས་ལོ་ འདྲ་མིན་ ཡོད་པོའི་ ས་ རྩེ་ཤིང་ ལོ་མོ་བཅས་ཀྱི་ སྐྱེ་ཏྲུལ་ ཕྲ་གཟུགས་ (Plant Cell) མང་ ཆེ་བར་ བཟོ་དབྱིབས་ མི་འདྲ་པོ་ མེད།

འོ་ན་ སྐྱེ་ཕྲུལ་ ཕྲ་གཟུགས་ འདི་ཀྱི་ ངོ་བོ་ གན་ འདྲ་བོ་ ཅིག་ ཡོད་ ལབ་ན་ འདི་ བཤད་པ་ལོ་ གཙོ་ཆེའི་ ཡན་ལག་ གསུམ་ ཡོད།

ཀ༽ སྐྱེ་ཕྲུལ་ ཕྲ་གཟུགས་ཀྱི་ ཤུན་པོ་ (Cell-Membranes) འདི་ནི་ ལེབ་སྙི་ སྲབ་པོ་ གཉེན་པོ་ འདི་ཡང་ ཆེ་ཤེལ་ བརྒྱུད་སྙི་ མ་གཏོགས་ མཐོང་ མི་ཚུགས་པོ་ སྣད། འདིའི་ ལས་དོན་ གཙོ་བོ་ནི་ རང་གི་ བུ་ག/བུ་ བག་ སོ་སོའི་ བརྒྱུད་སྙི་ སྐྱེ་ཕྲུལ་ ཕྲ་གཟུགས་ལོ་ ཕན་པའི་ རྫས་རིགས་ཚུ་ ནང་ལོ་ བཏང་བོ་ དང་ མགོ་ མེད་ གནོད་སྐྱོན་ ཐུབ་པའི་ རྫས་ཚུ་ ནང་ལོ་ བཏང་བར་ འགག་པའི་ གཡོག་ ཐུབ་དོ་ སྣད།

ཁ༽ ཕྲ་གཟུགས་ཀྱི་ ཁག་ (Cytoplasm) འདི་ནི་ སེམས་ཅན་གྱི་ སྐྱེ་ཕྲུལ་ ཕྲ་གཟུགས་ཀྱི་ ནང་ ཐམས་ཅད་ གང་བའི་ ཕྱི་གསལ་ ནང་གསལ་ གྱི་ ཧླན་གཤེར་ ཅིག་ ཨིན། འདི་ ལྷ་བུའི་ ཧླན་གཤེར་ནི་ སྟོབས་སྐྱེད་ ཟས་བཅུད་ དང་ དྲོད་སྐྱེད་ ཟས་བཅུད་ སོགས་པོ་ལས་ གྲུབ་པོ་ ཅིག་ སྣད། འདིའི་ ནང་ལོ་ཡང་ གཡོག་ མི་འདྲ་བོ་ རྫས་ གཞན་ཡང་ མང་བོ་ ཡོད་པོ་ དེང་སང་ ཤེས་རྟོགས་ བྱུང་ ཡོད་པོ་ སྣད། དཔེར་ན༔

༡༽ ནང་གི་ ཁག་ཐིག་ ཐད་ལམ་ (Endoplasmic Reticules) ལབ་ མཁན་ འདི་ནི་ སྐྱེ་ཕྲུལ་ ཕྲ་གཟུགས་ཀྱི་ མཐིལ་ལོ་ དབྱིབས་ ལེབ་ཅན་གྱི་ ཁོག་སྟོང་ ཡུ་ར་ འདྲ་བའི་ གཟུགས་ མང་པོ་ལོ་ ལབ། ཁ་ཤས་ཀྱིས་ སྐྱེ་ཕྲུལ་ ཕྲ་གཟུགས་ཀྱི་ སྙིང་ ལྷ་བུའི་ གལ་ གན་ ཆེ་བའི་ ལྟེ་དབུས་ལས

ཕྱི་ཤུན་ སྲབ་མོའི་ བར་ མཐུད་སྟེ་ ཡོད་པོར་ སོང ཕྱིའི་ ཁམས་ དང་

ལྷེ་དབུས་ བར་གྱི་ འབྲེལ་བའི་ རྒྱུ་ལམ་ ཅིག་ ཨིན་ཚོད་ འདུག།

༢། ཁག་ (ཁུ་ བའི) ནང་ལོ་ ཡོད་པའི་ སྐྱུད་གཟུགས་ (Mitochondria) ཞེས་པོ་ འདི་ནི་ ཕྲ་གཟུགས་ ཁག་ ནང་ ཁྲབ་ ཆེ་སྟེ་ གྲམ་ལས་ ཡོད་པའི་ ནར་གཟུགས་ འདྲ་བའི་ སྣང་བའི་ ཕུང་པོ་ ཕྲ་དྲགས་ ཙུ་ལོ་ ལབ་ འོང་། སྐྱེ་ལྡན་ ཕྲ་གཟུགས་ གཅིག་གི་ ནང་ལོའང་ འདིའི་ རིགས་ ལྟ་བརྒྱ་ལས་ འབུམ་ བར་ ཡོད་པོ་ མི་ཚད་ འདི་ སོ་སོའི་ ཁོག་ ནང་ལོ་ འཛུ་བྱེད་ དྭངས་མོ་ (Enzymes) ཕྱུག་པོའི་ རྣན་གསེར་ གྱིས་ གང་སྟེ་ ཡོད། འདིའི་ ལས་དོན་ གཙོ་བོ་ནི་ སྐྱེ་ལྡན་ ཕྲ་གཟུགས་ ནང་གི་ ཟ་བཅའི་ རིགས་ དུམ་བུར་ བསྒྱུར་སྟེ་ སྦྱོར་བརྡ་ བྱུས་བོ་ལས་ དབུགས་ འབྱུང་རྫབ་ (འུབ)པའི་ སྐབས་ལོ་ ཉེ་བར་ མཁོ་བའི་ ནུས་ཤུགས་ འདི་ བྱིན་ངོ་ ཨིན།

༣། སྒོལ་སྒི་གཟུགས་ (Golgi Bodies) ཞེས་པོ་ འདི་ནི་ སེམས་ཅན་ ཚུའི་ སྐྱེ་ལྡན་ ཕྲ་གཟུགས་ ནང་ལོ་ ཧ་ཡོར་ འདྲ་བའི་ དབྱིབས་ཅན་ ནང་ སྟོང་པོ་ ཨིན་བའི་ གཟུགས་ ཆུང་ཀུ་ མང་བོ་ ཡོད་པོ་ འདི་ཚུ་ལོ་ ལབ། འདིའི་ དབྱིབས་ལས་ འདི་ དང་ འདི་ ཞེས་ རེས་པོ་ རྙེད་པོ་ ཅིག་ ད་བར་ གཅིག་ བརྣགས་ལོ་ བརྗོད་པོ་ བྱུང་ མེད་ནའང་ སྐྱེ་ལྡན་ རིག་ སླ་བ་ (Biologist) ཁ་ཤས་ཀྱིས་ གསུང་གསལ་ ལྟར་ སྐྱེ་ལྡན་ ནང་གི་ བེད་མེད་

སྐྱོགས་རོ་ཙུ་ ཕྱི་རོལ་ བཏོར་བ་ལོ་ ཧ་ཅང་ འབྲེལ་བ་ ཡོད་པོ་ མི་ཚད་ ཐག་མོའི་ གཞིར་ཕྱོ་ ནང་གི་ རྒྱུའི་ སྣང་ས་འཛིན་ཡང་ འདིས་ བྱོས་པོ་ བཤད།

༤) དབུས་གཟུགས་ (Centrosome) ཞེས་པོ་ འདི་ནི་ སྐྱེ་རྫུལ་ ཕྲ་གཟུགས་ ནང་གི་ སྐར་མ་ འདྲ་བའི་ བཟོ་དབྱིབས་ཅན་ ཅིག་ ཨིན། འདི་ མང་ཆེ་བོ་ སེམས་ཅན་གྱི་ སྐྱེ་རྫུལ་ ཕྲ་གཟུགས་ ནང་ལོ་ ཡོད་པོ་ དང་ སྐྱེ་རྫུལ་ ཕྲ་གཟུགས་ཙུ་ ཁ་ མ་གྱེས་པའི་ སྔོན་ལོ་ འདི་ ཁ་ གྱེས་ འགྱུ་དོ་ ཨིན་པོ་ མི་ཚད་ སྐྱེ་རྫུལ་ ཕྲ་གཟུགས་ ཁ་གྱེས་པ་ལོ་ དགོས་ མཁོ་ ཆེ་བའི་ དྲུ་གུ་ (Spindie) ལབ་ པའི་ གཟུགས་རྫས་ འདི་ སྐྱེད་པར་ཡང་ ཕན་ ཐོགས་ སྟོམ་པོ་ བྱོས་བཞིན་ ཡོད། འདིས་ བྱོས་ སྐྱེ་རྫུལ་ ཕྲ་གཟུགས་ ནང་གི་ ལྟེ་དབུས་ དང་ སྐོལ་སྐྱི་ གཟུགས སྐྱུད་གཟུགས་ མ་ཏོགས་པོ་ གཞན་ ཐམས་ཅད་ སྲོག་མེད་ (Non-Living) ཤ་སྟག་ སྟོད།

༥) ཟེ་ཤད་ དང་ ཟེ་ནར་ (Cilia & Eragella) ཞེས་པོ་ འདི་ཙུ་ནི་ སྐྱེ་རྫུལ་ ཕྲ་གཟུགས་ཀྱི་ ཕྱི་ཡོག་ལོ་ ཡོད་པའི་ ལེབ་སྐྱི་ ཕྲ་བའི་ སྤུའི་ རིགས་ལོ་ ལབ། འདི་ གཉིས་ལས་ ཟེ་ཤད་ཀྱི་ རིགས་ཙུ་ ཨ་ཙི་ (ཅུང་ཟད) ཐུང་ལོ་ གྲངས་ མང་པོ་ དང་ ཟེ་ནར་གྱི་ རིགས་ འདི་ཙུ་ གྲངས་ ཉུང་ཡང་ ཨ་ཙི་ རིང་པོ་ ཡོད། སྤུའི་ རིགས་ འདི་ཙུ་ གཡོ་ འགྲུལ་ཅན་ དང་ རྐོར་བ་ སྐྱོང་པར་ བྱོས་བའི་ གཡོག་ དང་ ལྡན་པོ་ ཅིག་ ཨིན་ཡང་ སྐྱེ་རྫུལ་ ཕྲ་གཟུགས་ཀྱི་ རིགས་ ཁ་ཤས་ལོ་ མ་གཏོགས་ ཐམས་ཅད་ལོ་ ཡོད་པོ་

མན།

༦༽ ལྟེ་དབུས་ (Nucleus) ལབ་པོ་ འདི་ནི་ སྐྱེ་རྫུལ་ ཕྲ་གཟུགས་ཀྱི་ ཡན་ལག་ གལ་གནད་ ཆེ་ཤོས་ འདི་ སྲིད། འདིའི་ བཟོ་དབྱིབས་ཀྱང་ ཁ་ཤས་ སྒོར་སྒོར་ རིང་པོ་ ཡན་ལག་ མང་པོ་ གྲེས་པོ་ དང་ ཟུར་ མང་པོ་ ཡོད་པོ་སོགས་ འདྲ་མིན་ སྣ་ཚོགས་ ཡོད་པོ་ མི་ཚད་ འདི་ལོ་ དམིགས་བསལ་གྱི་ ཤུན་པོའང་ ཉིས་སྡེབས་ཀྱིས་ བསྐོར་སྟེ་ ཡོད། ལྟེ་དབུས་ འདི་ལོ་ ཨི་ཁྱུང་ ཆུང་ཆུང་ མང་པོ་ ཡོད། འདི་ཙུ་ བརྒྱུད་སྟེ་ རང་གི་ ནང་གི་ རླན་གཤེར་ འདི་ ཕྲ་གཟུགས་ཀྱི་ ཁག་ (ཁྲ་བ) དང་ འདྲེས་སྟེ་ འགྱུ་དོ་ སྲིད། འདི་ འདྲ་བའི་ ལྟེ་ དབུས་ ནང་གི་ རླན་གཤེར་གྱི་ དཀྱིལ་ན་ སྐྱུད་མི་ཐུང་ཀུ་ མང་པོ་ འཁྲིལ་ ཐེབས་པའི་ དྲུ་གུ་ ལྟ་བུ་ ཡོད་པོ་ འདི་ལོ་ ཚོས་ལེན་ ནར་གཟུགས་ (Chromosome) ཆེས་ མ་མཐུན་པར་ མ་འགྱུར་ འདི་ གོང་ལོ་ ལམ་ཙམ་ ཞུས་པོ་ བཞིན་ པོ་ཙོ་ལོ་ རིགས་རྫས་ཀྱི་ རྫས་རྫུལ་ ཕ་མ་ གཉིས་ལས་ ཡ་རེ་རེ་ལས་ མི་འགྱུར། འདི་ཡང་ རིག་པོ་ ལྟ་བུར་ མཚོན་ན་ སྔར་ རང་གི་ ཕའི་ སྐབས་ལོ་ རེག་ཀོ་ གསལ་པོར་ འགྱུར་བོའི་ རྫས་རྫུལ་ དང་ འདི་ལྟར་ མི་འགྱུར་བའི་ རྫས་རྫུལ་ གཉིས་ ཡོད་པོ་ལས་ དང་པོ་ འདི་ བབས་སྟེ་ མ་ལས་ཀྱང་ འདི་ དང་ མཚུངས་པོ་ བབས་ན་ པོ་ཙོ་ འདི་ རིག་ཀོ་ གསལ་པོ་ འགྱུར་ལོ་ འདི་ལས་ ལྡོག་སྟེ་ བབས་ན་ རིག་ཀོ་ མི་གསལ་པོ་ བྱུང་པོ་ ཨིན་པས་ གཞན་ཙུ་ཡང་ འདི་

དང་ འདུ་ལོ་ ཁ་ཤས་ ཅིག་ ཕྱིའི་ འཕྲུལ་རྐྱེན་ འཛོམས་མིན་ དང་ བཟང་ངན་ སོགས་ལས་ཀྱང་ མི་འདྲ་བོ་ བྱུང་བར་ བཤད་དོ།

གཞན་ཡང་ འཛམ་གླིང་ འདིའི་ སྟེང་གི་ སེམས་ཅན་ཚུ་ རྡུལ་ གཅིག་ སེམས་ཅན་ (Unicellular) དང་ རྡུལ་མང་ སེམས་ཅན་ (Multicellular) གྱི་ རིགས་ གཉིས་ལོ་ འདུ་ དང་པོ་ནི་ རང་གི་ ལུས་ ཡོངས་རྫོགས་ སྐྱེ་རྡུལ་ ཕྲ་གཟུགས་ གཅིག་ཙམ་ལས་ གྲུབ་པའི་ སྲོག་ཆགས་ཚུ་ ཨིན། དཔེར་ ན༔ འགྲུ་ འགྲུལ་ (Locomotion) བཅུད་ ལེན་ (Nutrition) དབུགས་ འབྱུང་ (རྔུབ) (Respiration) རིགས་ བརྒྱུད་ སྐྱེད་སྤེལ་ Reproduction སོགས་ གལ་གནད་ ཆེ་བའི་ གཡོག་ འདི་ཚུ་ སྐྱེ་རྡུལ་ ཕྲ་གཟུགས་ གཅིག་ཀོ་ འདིའི་ ཆ་ཤས་ཚུ་གིས་ སྒྲུབ་པོ་ དང་ གཉིས་པོ་ རྡུལ་ མང་པོ་ སེམས་ཅན་ཚུ་ནི་ རང་གི་ ལུས་ སྐྱེ་རྡུལ་ ཕྲ་གཟུགས་ཀྱི་ ཕུང་པོ་ མང་པོའི་ ཚོགས་པོ་ལས་ གྲུབ་པོ་ ཨིན། རང་གི་ ལུས་ཀྱི་ ཡན་ལག་ མི་ འདྲ་བོ་ཚུ་ནི་ རང་རང་ སྒྲུབ་ཤད་ཀྱི་ སྐྱེ་རྡུལ་ ཕྲ་གཟུགས་ཀྱང་ འདི་ དང་ མཐུན་པོ་ སོ་སོར་ ཡོད་པོ་ལས་ གཅིག་གིས་ ཀུན་ སྐྱེད་ པར་ མི་ཐུབ་ འདི་བཞིན་ལོ་ གཡོག་ རིགས་ གཅིག་ཀོ་ རེ་རེ་ སྒྲུབ་ཤད་ཀྱི་ སྐྱེ་རྡུལ་ ཕྲ་གཟུགས་ཀྱི་ ཚོགས་པོ་ འདི་ཚུ་ གཡོག་ མི་ མཐུན་ པོའི་ ཚོགས་པོ་ འདི་ཚུ་ལས་ བཟོ་དབྱིབས་ བོང་ཚད་ དང་ སྣང་ཚུལ་ བཅས་ མི་མཐུན་པོ་ ཡོད་དོ།

འདི་ཡང་ཐོག་མའི་ཁྱུ་ཁྲག་ (ཁྱུག) འདུས་གཟུགས་ དེ་ཉིད་ལས་རིམ་གྱིས་ སྐྱེ་ཧྲུལ་ ཕྲ་གཟུགས་ མང་པོར་ གྱེས་ཀྱང་ རང་རང་གི་ ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ ལས་ སྒྲུབ་ ནུས་སུ་ ནམ་གྱུར་པོ་ན་ ལས་ འདི་ དང་ འབྲེལ་བའི་ ལུས་ཀྱི་ ཆ་ཤས་ སོ་སོའི་ ཕྱོགས་སུ་ བསྐྱོད་སྟེ་ ལས་ འདི་ དང་འདིར་ དམིགས་སུ་ བཀར་སྟེ་ སྒྲུབ་པར་ བྱེས།

བོ་ཙོ་ ཕོ་མོ་ སོ་སོར་ འགྱུར་ཚུལ་ ག་ལྟེ་ ཡིན་ སེ་ན་ འདི་ལོ་ སེམས་ཅན་གྱི་ རིགས་ ཁ་ཤས་ ཅིག་ ཕོ་མོ་ གཉིས་ སྦྲར་ མ་དགོས་པར་ སྐྱེ་མཁན་ཡང་ ཡོད། འདི་འཚ་ ཕལ་ཆེ་བ་ རྟུལ་ གཅིག་ སེམས་ཅན་ གྲས་ ཡིན་པ་ སྨད། འདི་འཚ་ལས་ སྐྱེ་བ་ལོ་ སྐྱེད་མཁན་གྱི་ སྐྱེ་ཧྲུལ་ ཕྲ་གཟུགས་ གཅིག་ཀོ་ དེ་ཉིད་ ནང་འཁྲོལ་སོགས་ ལུས་ཀྱི་ ཆ་ཤས་ ཡོངས་རྫོགས་ ཆ་སྐོམས་ཀྱི་ དུམ་བུ་ གཉིས་ལོ་ གྱེས་སྟེ་ འདི་ནི་ སྲོག་ཆགས་ གཅིག་ལས་ གཉིས་ལོ་ གྱེས་ཚུལ་ དང་ འདི་ གཉིས་ སླར་ཡང་ གཉིས་ལོ་ གྱེས་པོ་ སོགས་ སྟར་གྱི་ སྲོགས་ཆགས་ འདི་ དང་ རྣམ་པོ་ ཀུན་ཏུ་ མཚུངས་པའི་ སེམས་ཅན་ འདི་འཚ་ བྱུང་པོ་ ཡིན་ནོ།

ཡིན་ཡང་ འདི་ ལྟ་བུ་ ཕོ་མོ་ གཉིས་ འདུས་པོ་ལས་ གསར་ལོ་ སྐྱེ་དགོས་པོ་ ཡིན། འདི་ལྟར་ ཕ་མ་ གཉིས་ འདུས་སྟེ་ འདུ་འཕྲོད་ སྔ་ཕྱིར་ མ་འགྱུར་ བར་ མཐུན་རྐྱེན་ ཆ་ཚང་གིར་ ཐོག་ལས་ ཉིད་མཚམས་ སྦྱོར་བའི་ སྐབས་ལོ་ ཕ་ལས་ བྱུང་བའི་ ཁམས་དཀར་པོ་ Spermatogenial

འདི་ལོ་ ཡོད་པའི་ ཆོས་ལེན་ ནར་གཟུགས་ ཡ་ཉེར་ གསུམ་པོ་ འདི་ དང་ མ་ལས་ བྱུང་བའི་ ཁམས་ དམར་པོ་ Ovum ཡང་ན་ Egg Cell འདི་ལོ་ ཡོད་པའི་ ཆོས་ལེན་ ནར་གཟུགས་ ཡ་ཉེར་ གསུམ་པོ་ འདི་ གཉིས་ལོ་ མཚན་མོའི་ ཆོས་ལེན་ ནར་གཟུགས་ Sex Chromosome ལབ། འདི་ ཉིད་ ཕོ་མོ་ སོ་སོར་ འབྱེད་ཤད་ ཨིན་ལ། འདི་ཡང་ མ་ལས་ ཐོབ་པའི་ མཚན་མའི་ ཆོས་ལེན་ ནར་གཟུགས་ ཐམས་ཅད་ ངོ་བོ་ དང་ བྱོས་ལས་ ནུས་པོ་སོགས་ རྫས་སྦྱོར་གྱི་ ཆ་ལས་ ཆེས་ མཐུན་པས་ ཐམས་ཅད་ རྟགས་ དཔེར་ན༔ "ཀ" ཨིན་པར་ མཚུངས། ཕ་ལས་ ཐོབ་པའི་ མཚན་མའི་ ཆོས་ ལེན་ ནར་གཟུགས་ཀྱི་ རིགས་ལོ་ མའི་ རིགས་ དང་ མཐུན་པའི་ རྟགས་ "ཀ" ཅན་ དང་ འདི་ དང་ མཐུན་པའི་ རྟགས་ དཔེར་ན༔ "ཁ" བྱོས་པོ་ རིགས་ གཉིས་ ཡོད་པས་ ཁམས་ དཀར་མར་ གཉིས་ཀ་ རྟགས༔ "ཀ" ཨིན་པོ་ མཚུངས་པར་ འདྲུས་པོ་ལས་ བོ་ཙོ་ འདི་ ཕོར་ སྐྱེས་ འོང་།

དགའ་བོ་ མངལ་འཇུག་གི་ མདོ་ལས་ རྣལ་གྱི་ ཆ་ལས་ ཕོ་མོ་ སོ་སོར་ འགྱུར་ཚུལ་ དངོས་སུ་ མ་གསུང་ཡང་ ཐོག་མར་ ཉིང་མཚམས་ སྦྱོར་བའི་ ཚེ་ ཆགས་སྡང་ སྐྱེ་ཚུལ་ མི་འདྲ་བའི་ དབང་གིས་ ཕོ་མོ་ འགྱུར་ཚུལ་ གསུང་པོ་ འདི་ལྟར་ གནད་ སྐད་དུ་ མདོ་ དེ་ཉིད་ལས་ འདི་ལྟར་ བར་དོའི་ ཕུང་པོ་ འདི་ མངལ་ལོ་ འཇུག་པར་ འགྱུར་པོ་ན་ ཐོག་མ་ ཕོ་རང་/ཕོ་ནར་ ཕྱོ་སྒྲུ་ ལོག་གི་ སེམས་ རྣམ་པོ་ གཉིས་ འབྱུང་བར་ འགྱུར་བའི་ ཚེ་ གལ་

སྲིད་ ཕོར་ འགྱུར་བོ་ ཅིག་ ཡིན་ན་ནི་ མ་ལོ་ ཆགས་པོ་ སྐྱེ་བར་ འགྱུར། ཕ་ལོ་ནི་ ཞེ་སྡང་ སྐྱེ་བར་ འགྱུར་སྟེ་ ཕའི་ ཁུ་བ་ (ཁག) བྱུང་ན་ འདི་ནི་ ངའི་ ཡིན་ནོ་ སྙམ་པོ་ སེམས་སོ། གལ་སྲིད་ མོར་ འགྱུར་བོ་ ཅིག་ ཡིན་ན་ ཕ་ལོ་ནི་ ཆགས་པོ་ སྐྱེ་བར་ འགྱུར། མ་ལོ་ནི་ ཞེ་སྡང་ སྐྱེ་བར་ འགྱུར་སྟེ་ མའི་ ཁུ་ བྱུང་ན་ འདི་ནི་ ངའི་ ཡིན་ནོ་ སྙམ་ལོ་ སེམས་པས་ གལ་སྲིད་ འདི་ ལྟ་བུའི་ ཞེ་སྡང་ དང་ ཆགས་པའི་ སེམས་ སྐྱེས་པར་ མ་གྱུར་ན་ མངལ་ལོ་ འཇུག་པར་ མི་འགྱུར་རོ་ སེ་ གསུང་ངོ་། གཞན་ མདོ་ འདི་ ལས་ འདི་ ལྟ་བུའི་ ལུས་ འདི་ཡང་ གལ་སྲིད་ ཕོ་ ཡིན་ན་ནི་ མའི་ མངལ་ན་ གཡས་ཕྱོགས་སུ་ ཙོག་གི་ འདུག། ལག་ཀོ་ གཉིས་ཀྱིས་ གདོང་ གཡོགས་སྟེ་ མའི་ རྒྱལ་ཚིགས་ཀྱི་ ལོགས་ལོ་ ལྟ་སྟེ་ འདུག་གོ། གལ་སྲིད་ མོ་ ཡིན་ན་ནི་ ལྒི་ལོགས་ གཡོན་ཕྱོགས་སུ་ ཙོག་པོར་ འདུགོ། ལག་ གཉིས་ཀྱིས་ གདོང་ གཡོགས་སྟེ་ མའི་ ལྟོ་བ་ལོ་ ཁ་ ལྟ་སྟེ་ འདུག་གོ་ སེ་ གསུང་ངོ་།

འཛམ་བུ་གླིང་ འདིར་ སེམས་ཅན་ ཐོག་མར་ བྱུང་ཚུལ་གྱི་ རིམ་པ་ལོ་ རིག་གསར་པོ་ (ཚན་རིག) པོ་ཚུས་ འདི་ལྟར་ བཤད་དོ། འདི་ཡང་ གོང་ལོ་ བཤད་པའི་ རྟུལ་ མང་ སེམས་ཅན་ ཆེས་ སྔ་མའི་ དུས་སུ་ རྟུལ་ གཅིག་ སེམས་ཅན་ ཡིན་པོ་ དང་ འདི་ ལྟ་བུའི་ རྟུལ་ གཅིག་ སེམས་ཅན་ མི་འདྲ་པོ་ཙུ་ རིམ་གྱིས་ གཉིས་སམ་ གསུམ་ སོགས་ འདུས་པོ་ དང་ འདི་

ཡང་ འཕྲུལ་གྱི་ རྐྱེན་གྱིས་ འགྱུར་ལྡོག་ལས་ རང་གི་ བོ་ཙོ་ (ཕྲུག་གུ) ངོ་བོ་ལོ་ ཕྲན་བུའི་ འགྱུར་བ་ སོང་བོ་ དང་ བོ་ཙོ་ འདི་ཡང་ ནང་ ཕན་ཚུན་ འདུས་པོ་ སོགས་ཀྱིས་ རྐྱེན་ལས་ འདིའི་ ཕྱིས་ཀྱི་ སེམས་ཅན་ཙུ་ ནམ་པོ་ མི་བོ་ མི་ཚད་ འདི་ཀི་ ལུས་ ཧྲོམ་ཤད་ཀྱི་ སྐྱེ་ཧྲུལ་ ཕྲ་གཟུགས་ཀྱང་ སྟར་ ལས་ མང་ བོ་ དགོས་ བཞིན་ ཡོད། འདི་ ཡང་ ཐོག་ མར་ སྐྱེ་ ཧྲུལ་ ཕྲ་ གཟུགས་ གཅིག་ ཙམ་ ལས་ གྲུབ་ པའི་ སེམས་ ཅན་ འདི་ ཙུ་ རིམ་ གྱིས་ སྐྱེ་ ཧྲུལ་ ཕྲ་ གཟུགས་ ཨ་ རྩེ་ མང་ བོ་ ལས་ གྲུབ་ དགོས་ པོའི་ ཉ་ དང་ འདིའི་ རྗེས་ ཕྱལ་ བོ་ སྐམ་ རློན་ གཉིས་ འཚོའི་ སེམས་ ཅན་ Amphibians གྱི་ རིགས་ དང་ འདི་ལས་ རྩངས་ (ཛ་ཧོམ) སེམས་ཅན་ (Lizards) གྱི་ རིགས་ཙུ་ བྱུང་སྟེ་ ད་རུང་ བྱུང་རིམ་ (Evolution) གྱི་ གོམས་འགྲོས་ལས་ ད་ལྟའི་ མིའི་ རྣམ་པོ་ གསར་པོ་ གཞན་ ཅིག་ལོ་ འགྱུར་བར་ བཤད་དོ།

འདི་ འདྲ་བའི་ འབྱུང་རིམ་ལས་ ཐོག་མའི་ སྐྱེ་ཧྲུལ་ ཕྲ་གཟུགས་ གཅིག་ཙམ་ལས་ གྲུབ་པའི་ སྲོག་ཆགས་ འདི་ཙུ་ ག་ལས་ བྱུང་བོ་ ཨིན་ སེ་ན་ འཛམ་བུའི་གླིང་ འདིར་ འདི་ཙུ་ སྲོག་ཆགས་ཀྱི་ ཐོག་མོ་ ཨིན་བས་ འདིའི་ སྔོན་ལོ་ སྲོག་ཆགས་ཀྱི་ རིགས་ གན་ཡང་ བཞག་ཤད་ མེད། ཡིན་ ཡང་ སྲོག་ཆགས་ འདི་ཙུ་ ཐོག་མར་ སྲོག་ མེད་ བེམ་རིགས་ཀྱིས་ བསྡུས་ པའི་ རྩ་རྫས་ (Elements) ལོ་ ཐུག་སྟེ་ འདི་ལས་ སྲོག་འཛིན་ རླུང་

(Oxygen) བརྒྱ་ཆ་ དྲུག་ཅུ་ རེ་ལྔ་ ཙམ་ དང་ སོལ་རྫས་ (Carbon) བརྒྱ་ཆ་ བཅོ་བརྒྱད་ དང་ ཡང་རླུང་ (Hydrogen) བརྒྱ་ཆ་ བཅུ་ དང་ ལྕུགས་སོལ་ རྫས་རླུང་ བརྒྱ་ཆ་ གསུམ་ དང་ རྫས་རིགས་ (Chemicals) གཞན་ བརྒྱ་ཆ་ བཞི་ བཅས་ ཚོགས་པོ་ལས་ སྲོག་ ཕྲིན་མཁན་ འདུས་རྫས་ (Compounds) གྲུབ་སྟེ་ འདི་ལས་ སྟོབས་སྐྱེད་ ཟས་བཅུད་ (Proteins) དང་ ཞག་རྫས་ རིགས་ (Lipids) ཆུ་ དང་ དྲོད་སྐྱེད་ ཟས་བཅུད་ (Carbohydrates) ལ་སོགས་པོ་ མང་པོ་ འདུས་པོ་ལས་ སྲོག་གི་ བརྟམ་གཞིའི་ སྐྱེ་ཏྲུལ་ ཕྲ་གཟུགས་ ཐོག་མ་ འདི་ བྱུང་སྟེ་ འདི་ འདྲ་བའི་ ཐོག་མོ་ ཐེམ་རིམ་ལས་ གྲུབ་པའི་ སྐྱེ་ཏྲུལ་ ཕྲ་གཟུགས་ འདི་ལས་ སྲོག་ ལྡན་གྱི་ སྲོག་ཆགས་ ཐོག་མར་ བྱུང་བར་ བཤད། འདི་ལྟར་ན་ སེམས་ཅན་ སྤྱིར་ སོ་སོ་ལོ་ ཆ་མཚོན་ན་འང་ རང་ཉིད་ རང་གི་ རྒྱུད་ སྔ་མའི་ སེམས་ཅན་ ཅིག་ལས་ བྱུང་བར་ མི་འདོད་པས་ སྐྱེ་བ་ལོ་ ཐོག་མ་ ཡོད་པོ་ མི་ཚད་ འགྲོ་བ་ སྤྱིའི་ ཆ་ལས་ཀྱང་ ཐོག་མའི་ འགྲོ་བའི་ བརྟ་མ་གཞི་ སྲོག་མེད་ ཐེམ་རིགས་ཀྱི་ རྒྱུན་ སྐྱེ་ཏྲུལ་ ཕྲ་གཟུགས་ ཅིག་ལོ་ རྟེན་སྟེ་ གྲུབ་ དགོས་ པས་ ཐོག་མོ་ ཡོད་པར་ འདོད་དོ།

འདི་ལས་ མའི་ མངལ་ལོ་ བོ་ཙོ་ ཐོག་མར་ ཆགས་པོ་ལས་ ཕྱིར་ མ་ སྐྱེས་བར་གྱི་ བདུན་ཕྲག་ རེའི་ ནང་ འགྱུར་བ་ འགྲོ་བ་ལ་ ཚན་རིག་པའི་ འདོད་ཚུལ་ འདིར་ ཟུར་ལོ་ བཀོད་ མ་ཚུགས་ཀྱང་ ནང་པའི་ བཞེད་ཚུལ་

དང་ ཕལ་ཆེར་ མི་མཐུན་པོ་ མི་འདུག་པས་ གོང་དུ་ དགའ་བོ་ མངལ་གི་ མདོ་དྲངས་པོ་ལས་ ཤེས་པར་ བྱོས་ནུས། ཞིབ་ཆ་ མཁྱེན་པར་ འདོད་ན་ སྐབས་ ཐོབ་ཀྱི་ ནུབ་ཕྱོགས་པའི་ གཞུང་ ཁུངས་ལྡན་ དག་ལོ་ གཟིགས་ རྟོགས་ ཡོད་པོ་ ཞུ།